

AROMATIKA

MAGAZIN

Illóolajok - Gyógynövények - Hagyományok - Alkalmazások

I. évfolyam 3. szám. - 2014.1.3.

ISSN 2064-5503



7. ÉRZÉK

Ha az ilang-ilang illóolaj beszélni tudna... (46-48. oldal)

DOSSZIÉ

Ilang-ilang (*Cananga odorata*)
(6-9. oldal)

GYÓGYNÖVÉNYEK

Lavandula x intermedia,
A hangulatjavító és sebgyógyító
orbáncfű (26-30. oldal)

Ilang ilang (*Cananga odorata*), Kula, Maui
Fotó: © Forest & Kim Starr - starrenvironmental.com



Fotó: ©Forest and Kim Starr
www.starrenvironmental.com

>

6-9

Dosszié

Tim Blakely:
Ilang-ilang: forrás,
fenntarthatóság és minőség

10-12

Alkalmazások

Halmos Mónika:
Virágkörűli utazás

^



15-17

Esztétika

Lipovszky Csenge: Illatos
fegyvereink

>



Fotó: © Eneas De Troya
Afrodita crea los aromas / Lady Macbeth y los perfumes de Arabia
www.flickr.com/photos/eneas
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

18-20

Interjú

Schütz Gabriella
A holisztikus aromaterápián alapuló
kozmetika

>

21-25

Alkalmazások

Dr. Babulka Péter: Gondolatok az
illóolajok és az aromaterápia szülé-
szetben való alkalmazhatóságáról

^



26-30

Gyógynövények

- Dr. Demján Ildikó:
Lavandula x intermedia
(lavandin, hibrid levendula)
- Dr. Babulka Péter:
A hangulatjavító és sebgyógyító
orbáncfű



Fotó: © David Veksler
Baby Bump Photo Shoot
www.flickr.com/photos/heroiclifeflickr
ShareAlike 2.0 Generic (CC BY-SA 2.0)

31-33

Esettanulmány

Lora Cantele:

Molluscum contagiosum - egy eset-
tanulmány az uszodaszemölcsről

34-36

Alkalmazások

Schütz Gabriella - Dulovics Edit:

Szuperkritikus extrakció: egy
elérhető lehetőség

37-41

Tallózó

Dr. Babulka Péter rovata:

Hírek, érdekességek nem aro-
materápiás folyóiratokból

42-44

Aromakonyha

• Halmos Mónika:

Körte gyömbéres rózsaszirm szósszal
Rózsás-kardamomos keksz

• Schütz Gabriella:

Ilang-ilangos luxus trifle

46-53

7. érzék

• Schütz Gabriella:

Ha az ilang-ilang illóolaj
beszélne tudna...

• Perneczky Andrea:

Az ilang-ilang és a vágy kristályai

54-55

Könyvajánló

• Dr. Kóczyán Géza: A hagyományos

parasztagdálkodás természet, a
gyűjtőgető gazdálkodás vad növény-
fajainak etnobotanikai értékelése

• Halmos Mónika szakácskönyvei

58-59

Beauty

Csillogó puha haj a brokkoli és az
ilang-ilang erejével

56-57

Bázisolajok

Hollódi Gergely:

Vadrózsamag
(csipkerózsamag) olaj



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.

A szaglás oly hatalmas varázsló,
amely sokezer mérföldre repít és
végigvisz összes megélt éveden.

Smell is a potent wizard that trans-
ports you across thousands of miles
and all the years you have lived.

Helen Keller





Cananga odorata

Fotó: © Forest and Kim Starr
www.starrenvironmental.com

Anyár már a végefelé jár, a napsugarak sem olyan forrón tűznek ránk de reméljük, hogy idén is azért cirógatni fog ősszel is és az indián nyárban még élvezhetjük a fák őszi tarka lombkoronáinak a színeit. A nyár viszont nem csak a szabadságot jelenti, hiszen a magazin szerkesztői és a cikkírók azért is dolgoztak, hogy Önök immár az Aromatika harmadik számát olvashassák.

A mostani számban az ilang-ilang-ot vettük górcső alá. Fő cikkünket Robert Blakely aromaterapeuta, fitoterapeuta és az amerikai Frontier Co-Op szakértője írta az ilang ilang forrásairól, a fenntarthatóságról és a minőség kérdésköréről. Alkalmazások rovatunkban Halmos Mónika gasztrobotanikus Virágkörüli utazás címmel az ehető virágokról írt nekünk és az Aromakonyha is két nagyszerű recepttel gazdagodott Mónika jóvoltából. Dr. Babulka Péter a már az előző számban elindított Tallózó rovatában újabb érdekes, az aromaterápiával kapcsolatos, de nem aromaterápiás szaklapokban megjelent hírekkel és kutatási eredmények-

kel jelentkezik, illetve egy olyan témával, amely sokakat érdekelhet: Gondolatok az illóolajok és az aromaterápia szülészetben való alkalmazhatóságáról. Schütz Gabriella szerkesztőnk ismét több cikkel gazdagította a számot. Érdekes interjút készített Nedjelkova Toteva Rita kozmetikussal, amely a holisztikus aromaterápián alapuló kozmetikai kezelésekről szól. Emellett érdekes cikket írt a szuperkritikus (CO₂) kivonási eljárásról és egy magyarországi családi vállalkozásról, amely ezt a relatíve újdonságnak számító módszert alkalmazva nyeri ki a növényi alapanyagok értékes összetevőit. A Beauty rovat megszokott receptjét is megtalálhatják tőle és az Aromakonyha ilang-ilangos luxus trifle receptje is tőle származik. A 7. érzék rovatban egy személyes hangvételi írásában megtudjuk mi történne, ha az ilang-ilang beszélni tudna...

Sok gyerekes szülő életét megkecséző uszodaszemölcsökkel kapcsolatos esettanulmányt olvashatnak Lora Cantele amerikai aromaterapeutától, az *International Journal of Professional Holistic Aromatherapy* alapítójától.

Lipovszky Csenge illatesztéta egy korábban az illatokról megjelent cikkét közöljük újra Illatos fegyvereink címmel. Gyógynövények rovatunkban dr. Demján Ildikó Dörgicsei Levendulamajor háziasszonya a sokak által érdemtelenül kevésbé használt lavandinról vagyis a hibrid levenduláról és annak aromaterapiában betöltött szerepéről írt, Dr. Babulka Péter az orbáncfű alkalmazásait tekinti át. Pernecky Andrea a 7. érzékben az ilang-ilang-hoz köthető kristályokat és alkalmazhatóságukat vizsgálta meg. Bázisolajok rovatunkban a vadrózsa-mag olajról írunk. Ez az olaj kiemelkedően értékes alapanyag az aromaterapeuta de a kozmetikus eszköztárában is. Könyvajánlónkban dr. Babulka Péter egy Dr. Kóczián Géza, a magyar népi orvoslás és népi növényismeret (etnobotanika) kutatás nagyra becsült kutatójának idén megjelent 452 növényfaj és 44 gombafaj sokrétű népi használatát bemutató, maradandó értéket őrző kötetét és Halmos Mónika ehető virágokról szóló három már megjelent szakcskönyvét mutatja be.

Ez az év sem tellik el fontosabb, aromaterápiával foglalkozó szakmai konferenciák nélkül. Szeptember 5. és 8. között rendezik Dublinban a *Botanica2014* konferenciát, amelynek a megálmodója és megvalósítója Rhiannon Harris, a klinikai aromaterápia kiemelkedő szakmai forrása. Szeptember 12. és 14. között lesz az amerikai Seattle-ben a NAHA (National Association for Holistic Aromatherapy) *Beyond Aromatics* című négyévente megrendezett konferenciája, ahol a legrangosabb szakmai előadásokat hallgathatják az érdeklődők. Reméljük ismét színes és érdeklődésre számot tartó cikkekkkel ajándékozhattuk meg olvasóinkat. ■

Illatos üdvözléssel

Hollódi Gergely

Hollódi Gergely
főszerkesztő

Tim Blakely

Aromaterapeuta, fitoterapeuta és oktató

ILANG-ILANG: FORRÁS, FENNTARTHATÓSÁG ÉS MINŐSÉG



Ilang-ilang - Cananga odorata var. genuina

Fotó: az EWSHAS és Jade Shutes szívességéből

Az ilang-ilang (*Cananga odorata*) illóolajat gyakorta félreértelmezik. Ennek oka részben, hogy ez az egyetlen illóolaj amelyet már lepárláskor 'frakcionálnak'. Ha még hozzátesszük, hogy létezik egy 'cananga' nevű illóolaj is, a kép még összetettebb. Mivel az olaj olyan távoli és eldugott vidékekről érkezik hozzánk, mint Madagaszkár, a Komoró-szigetek és kevés illóolaj szakértő tapasztalta meg személyesen e vidékeket, nem véletlen, hogy kevés vagy nem elegendő információ áll rendelkezésükre a növényről és az illóolajjal kapcsolatban.

Az ilang-ilang Délkelet-Ázsiában őshonos de az elmúlt évszázadokban meghódította a trópusokat is. A növény az Annónafélék (*Annonaceae*) családjába tartozik, amely megközelítőleg 3000, jellemzően a trópusokon élő fajt számlál és olyan híres, ehető virágokat is magába foglal, mint a tüskés annóna, a cserimoja és a rollinia. Egyik, mondhatjuk, hogy híres, az USA keleti vidékein őshonos faj az *Asimina triloba*, helyi nevén Paw Paw (paupau – a szerk.), amelyet jómagam is rendszeresen fogyasztottam az őszi betakarítás idején.

A természetben az ilang-ilang akár a 25-30 méteres magasságot is elérheti. Madagaszkáron - ahová betelepítették - az ilang-ilang fák adják a lombkorona felső rétegét, amely kiváló árnyékot biztosít a vaníliának. A vanília - amely Madagaszkár egyik fő mezőgazdasági export terméke - termesztéséhez pedig elengedhetetlen az árnyék. Az ilang-ilang az árnyékot adó fák között a legmagasabb, alatta gyümölcsfákat ültetnek – pl. kenyérfa gyümölcs, citrusfélék, licsi – azok alatt alacsonyabbra növő növényeket, mint a kávécsereje, illetve kisebb bokrokat, amelyekre aztán a vanília felkúszhat. A termelési rendszer igen érdekes, amelyet elképzelhetetlen lenne kivitelezni az ilang-ilang fák nélkül. A fák igen kellemes illatot árasztanak, de illatukat nem lehet a külön a virágokért ültetett ilang-ilang fákéhoz hasonlítani. A termesztés során a fákat 2,5-3 méter magasra

vágják vissza, az ágak pedig lefelé lógnak, amely a virágok betakarítását megkönnyíti. Sok illatos ültetvényen jártam már, de az ilang-ilang illatához hasonló nincsen. Az egész környéket betéríti a virágok már-már éremlyítően édes illata.

Az ilang-ilang tulajdonképpen a *Cananga odorata* kultivárja. Több kultivár is létezik de bármelyik virágaiból készült illóolajról elmondható, hogy egyértelműen kifinomultabb illata van, mint a cananga illóolajnak. A 'valódi' ilang-ilang helyes latin binomiális a *Cananga odorata* var. genuina. A cananga olajat egyszerűen *Cananga odorata* vagy *Cananga odorata* var. macrophylla néven jegyzik. Az ilang-ilang növény kedveli a gazdag táptalajt, a kiadós de nem túlzott mennyiségű esőt. A magoncokról nevelt fák körülbelül öt év alatt érik el teljes termőképességüket.

Az ilang-ilang illóolaj nagy részét manapság Madagaszkáron, a közeli Komoró-szigeteken és Mayotte-on állítják elő. A Komoró-szigeteken egyre kevesebb olajat készítenek, mivel a népességszám igen gyorsan nő, a művelésre alkalmas földterületek nagysága viszont erősen csökken. Ilang-ilang és cananga olajat még a Fülöp-szigeteken és Indonéziában is párolnak.

A virágokat kora reggel, jellemzően 6 és 10 óra között kézzel szüretelik. A nap ereje később a virágok illóolajtartalmát csökkenti, így nem alkalmasak a szedésre. Noha a szüret 'fő' szezonjai a tavasz és az őszi, viszont jellemzően egész éven át nap mint nap szüretelik. A szedést általában nők végzik. A virágokkal telt kosarakat kisteherautókra pakolják, amelyek azonnal a lepárlóhoz viszik a rakományt. A virágokat gyorsan az üstökbe öntik és elkezdik a lepárlást. A folyamat során rendszeresen mérik az olaj fajsúlyát, és amikor az egy bizonyos pontot eléri, különválasztják. Ezt az első frakciót Super vagy Extra néven ismerik.

Ezután a folyamat kissé zavaros lehet és valószínűleg ahány lepárló, annyiféle módon dolgoznak. Némelyek a következő frakciót Ilang-ilang I vagy 'Premiere' (franciául: első) néven nevezik és a Super /Extra frakcióval keverik és VOP (very old process) néven adják el. A desztillálás további frakciói az Ilang-ilang II és III. Az Ilang-ilang III-at keverés nélkül árulják és az Extra mellett a legkelendőbb árucikk



Cananga odorata

Fotó: © Prenn





Ilang-ilang az üstben lepárlás előtt

Fotó: © Tim Blakely

san apadnak. Számos lépést tettek már az újraerdősítésre, változatos eredménnyel. Az erdőkből kitermelt fákkal üzemeltetett lepárlók vélhetően nagyban hozzájárulnak a problémához. Mayotte és a Komoró-szigetek Madagaszkárhoz közel fekszenek. Ezeken a szigeteken az erdőirtás még súlyosabb károkat okozott. Akkor hát mi lehet a megoldás a vadon kitermelt fával üzemeltetett lepárlás megoldására?

Egyes üzemek, hogy faigényüket ki-elégíthessék mezőgazdasági művelési területeken saját erdőket telepítenek. Erre egy bizonyos eukaliptusz fajt használnak, amely gyorsan nő és megfelelő fűtőértéket biztosít. Ezek a lepárlók kompenzálják az erdőirtással okozott károkat. Találkoztam olyan üzemmel, amelyik a lepárláshoz használt vizet napelemes berendezéssel melegíti elő. Egy másik opció lehetne, ha a felfűtéshez a lepárolt virágokat is használhatnák ez sajnos azonban nem kivitelezhető, mivel ez a növényi alapanyag nem ég megfelelően.

Számos minőségi kérdés is felmerül. A Super/Extra jelentősen különbözik az I, II és III-as frakciótól és a legdrágábban kínálják. A hamisítás mértékét még csak meg-saccolni is lehetetlen. Találkoztam már olyan Extra frakcióként árult olajjal, amely az összes frakciót tartalmazta de olyan III-assal is, amelybe II-est és I-est keverték. Sokat vitáznak arról, hogy melyik frakciót érdemes árulni, vagy csupán a teljes, vagy 'complete' változatot. Valószínűsíthető, hogy a jövőben az Extra és a III uralja majd

>

Észak-Amerikában. Egy másik gyakorta készített keverékben minden frakció együtt szerepel és 'complete' néven forgalmazzák, vagy a Super/Extra-t különválasztják és a többi frakciót árulják 'complete' néven. Az én kedvencem a Super/Extra frakció, mert kifejezetten gazdag és virágos illata van de szeretem a III-at, a VOP-t és számos általam illatolt 'complete'-et is. Az Észak-amerikai eladásokat tekintve mindenestre az ilang-ilang III kétségtelenül az első helyen szerepel.

A legtöbb ember számára kissé homályosnak tűnhet az ilang-ilang frakcionálásának folyamata. Legtöbbször az első kérdés ami elhangzik: miért? A válasz pedig azért, mivel a Super/Extra frakciónak kifejezetten virágos illata van, ezért drágábban értékesíthető. Ahelyett, hogy egy, az összes frakciót magában foglaló keveréket adnának tovább középáron, a Super/Extra frakciót magasabb áron kínálják, ez pedig profitábilisabb. A hogyan kérdésre a válasz egyszerű: a lepárlás során folyamatosan mintát vesznek az olajból, hogy fajsúlyát megmérhessék. Amikor eléri azt a bizonyos értéket, amikor a Super/Extra már I-es típusba fordulna, a lepárlást leállítják, az olajat pedig különválasztják. Ezután

folytatják a lepárlást és annyiszor ismétlik az előző lépést, ahány frakciót szeretnének elválasztani. A kulcs mindig az olaj fajsúlyában rejlik. Számomra talányos, hogy Észak-Amerikában miért nem árulnak több 'complete'-et. Az Extra-t értem, de hogy miért nem árulják a 'complete'-et megfizethetőbb áron, azt nem. Hiszen ez az olaj kiegyensúlyozottan tartalmazza a fej-, szív- és lábjegyeket egyaránt. Én szeretem az ilang-ilang III-at is de a 'complete'-et is.

Vizsgáljuk meg a fenntarthatóság kérdését is. Első pillantásra úgy tűnhet, hogy minden rendben van: a munkaerő rendelkezésre áll, a helyi viszonyokhoz képest tisztességesen megfizetik, a növényt relatíve könnyű termesztetni, a környezetet nem károsítják, a lepárlást egyszerű, fával fűthető berendezéseken végzik, az elkészült olajat pedig megfizethető áron értékesítik és mindez kedvező exportot biztosít az országnak.

A háttérben azonban egy olyan dolog húzódik meg, amely Madagaszkár életét évtizedek óta keseríti. Ez pedig a túlzott fakitermelés. Madagaszkár ma az egyik leginkább a túlzott fakitermelés által sújtott ország, népessége gyorsan duzzad és az elérhető természeti források gyors-



A legtöbb ember számára kissé homályosnak tűnhet az ilang-ilang frakcionálásának folyamata. Legtöbbször az első kérdés ami elhangzik: miért?

>

➤ a piacot és a 'complete' mennyisége is emelkedni fog. Szerény véleményem szerint az Extra sokkal több fej- és szívjegyet tartalmaz a III-hoz viszonyítva és ez a leginkább a virág valódi illatára emlékeztető frakció.

Az ilang-ilang és cananga illóolajok jelentős mennyiségű, akár 22%-nyi farnezeit is tartalmazhatnak, valamint további összetevőket, azonban kisebb arányban. Ilyenek például az izoeugenol vagy a metil-szalicilát, amelyek bőrirritációt okozhatnak. Hogy pontosan mely összetevők irritálhatnak, az nem teljesen ismert az ilang-ilang esetében. Az Extra akár 12%-nyi, a III körülbelül 22%-nyi farnezeit tartalmaz. Ez jelentős mennyiségbeli különbség és tapasztalatom szerint a III-as frakció nagyobb veszélyt jelent irritáció szempontjából. Az ilang-ilang illóolajat a bőrön alkalmazva mindig igen kis hígításban ajánlott használni. Tisserand és Young (2014) szerint a komoró-szigeteki olajban van izoeugenol, a madagaszkári olajban viszont nincs. A madagaszkári olajban van metil-szalicilát, a komorói olajban nincs. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy mivel az aromaterápia egyre népszerűbbé válik, egyre több vásárló alkalmazza az olajokat viszont kevésbé ismerik azok he-

lyes hígítását. Mivel az ilang-ilang kellemesen illatos olaj, ezért gyakran az emberek feltételezik, hogy hígítatlan használata 'biztonságos' ez viszont növeli az esélyét a nemkívánatos bőrreakcióknak.

Jelenleg az ilang-ilang az észak-amerikai eladásokat tekintve a 15 legkeresettebb illóolaj között található. Népszerűségének több oka is van de elsősorban inkább bódító illata miatt, semmint jótékony terápiás hatásai miatt vásárolják. Az aromaterápia növekvő népszerűségének köszönhetően gyakorlatilag minden illóolajból többet értékesítenek, így az ilang-ilang is egyre népszerűbb. Ahhoz, hogy megakadályozható legyen, hogy Madagaszkár erdőterületei tovább zsugorodjanak, olyan rendszert kellene kidolgozni, amely megfelelő támogatást biztosítanak a termesztőknek és az illóolaj lepárlóknak ahhoz, hogy ne a vadonból termeljék ki a fát az illóolaj előállításához. Forgalmazóként vagy vásárlóként nem árt tájékozódunk arról, hogy miként állították elő az adott illóolajat.

Felhasznált irodalom: Tisserand R & Young R. (2014). *Essential Oil Safety*, 2nd ed. London, UK: Churchill Livingstone. p. 480.

Tim Blakely aromaterapeuta, firoterapeuta és a Frontier Co-Op szakértője www.frontiercoop.com



Ilang-ilang-ot főleg nők szüretelik kézzel
Fotó: © Tim Blakely



Halmos Monika - gasztrobotanikus

VIRÁGKÖRÜLI UTAZÁS

Kedvenc témám, amellyel már régóta megszállottként foglalkozom egy fajta miszióként: az ehető virágok különleges világa.

Sokaknak talán ismerősnek is tűnnek: a bodza, az akác – az utóbbit szinte mindenki eszegette gyermekkorában a fáról, vagy a nagymamája sütötte ki bundában. Az egyik legsokoldalúbban felhasználható virágunk, a rózsza, amely a déli országokban örvend nagy népszerűségnek, vagy pedig a Gödöllőn oly ismert és kedvelt szerény virágocskája, az ibolya, amely köztudott, hogy Sissi kedvence volt.

A kertünk telis-teli van ehető virágokkal, tavasszal egész salátabár nyílik: pitypang, százszorszép, pástortáska, boglárka, a dekoratív árvácska fajok, a lóhere-félék nem csak a teheneknek. Aztán a kiskertben a lángvirág, a borágó, a sásliliom, amelynek bimbója igazi csemege, egy napig virágzik csak, és a keleti konyha varázsát idézi. A sáfránypótló, vidéki színező, a körömvirág, a szépre festő, dekoratív mályvafélék, a dália és krizantémok... és még hosszasan sorolhatnám. A konyhában a szakácsok közt legismertebb a sarkantyúka, az enyhén bors-ízű, igénytelen kis növény, és a tökvirág, amelyet a déli kony-

hák használnak előszeretettel... de miért is nem nyer nagyobb teret az ehető virágok alkalmazása?

A régi szakácskönyvek bizonyítják, hogy milyen sokféle virágát használták a magyar konyhában. Könnyű volt, hiszen a kertekben a paradicsom meg a répa társaságában jól megférte a körömvirág, a bársonyvirág, a havasi estike, a flox, és a többi kedves kerti virág. Ezeknek többféle rendeltetésük is volt. Egyrészt a kertet díszítették, a szemnek gyönyörűségére és kellemes illatot árasztva. Másodszor a megfelelő növény társítások távol tartották a kártevőket a növényekről, így azok egymást védtek a különféle „támadásoktól”, hiszen hol voltak még akkor a növényvédők szerek?! A virágok egy részét gyógynövényként használták: ahogy tudták, mibe kell a karalábé, mibe a répa, úgy azt is, mikor kell a kakukkfű virágából teát főzni, mikor a hársfa virágából, mikor körömvirág virágzatából kenőcsöt. A virágokkal színezték is: a festőmályva szirmaival gyönyörű pirosra, a körömvirág szirmaival pedig - mint a szegény ember sáfrányát használták – a húslevest színezték meg. A virágok egyéb felhasználásáról, az emberi leleményességről pedig a régi receptek tanúskodnak.

A bodza és akác szintén régóta van jelen az egyszerű paraszti konyhában, a bodzában rejlő üzleti lehetőséget évekkel ezelőtt az ipar is felismerte: azóta szaporodtak el hazánkban is a bodza-ültetvények, és lehet szörpöt, üdítő italt, és sok másféle, bodzával ízesített terméket találni az üzletek kínálatában.

A virágok történelmét kutatva észrevehetjük, hogy minden nép, minden időben kíváncsian fordult a virágok felé, s kereste benne az éden üzenetét. Ami igazán finomnak ígérkezett, az fenn is maradt az utókor számára mintegy korlenyomatként, újragondolásra.

Legtöbbször az ilyen egészen kicsi dolgok teszik nagyszerűvé a világot: mint ahogyan az aprócska ibolyavirágok a mindennapok konyháját emelhetik a legmagasabb gasztronómiai élmények csúcsára, s a többi illatos-színes virágzirom teszi felejthetetlené a belőlük készült és a velük ízesített ételkölteményeket.

Joggal merül fel a kérdés: miért is kell virágot enni? Aki egyszer is kóstolt virágot, annak talán nem kell ezt magyarázni. Hiszen régen túl vagyunk már azon, hogy azért együnk, hogy éhségünket csillapítsuk. Az „étvágy” szóban is benne foglaltatik, hogy az ízek utáni vágy szüli. S a



Fekete bodza
Sambucus nigra

Fotó: © Dr. Babulka Péter

Fehér akác (*Robinia pseudoacacia*)

Fotó: © Dr. Babulka Péter

virágok megízlelésével egy egészen új világot ismerhetünk meg, finom, könnyed és különleges ízeket, ahol egyszerre olvad szét a virágpor és a nektár édessége a szájban a szirmok savanykás, olykor csöppet kesernyés zamatával.

Egy új és ismeretlen világ, amelyet az ínyenceknek mindenképpen fel kell fedezni!

Vannak olyan virágok, amelyek egyes országokban különleges figyelemre tartottak számot. Az ókori Rómában igazi „rózsáörület” tombolt, s nemcsak a lakásokat, s ruházatukat ékesítették rózsával, de jutott belőle bőven a konyhába is. Bulgáriában a „Rózsák völgyé”-ben és Törökország egyes részein csak rózsát termesztnek, olajat és lekvárt, szörpöt állítanak elő belőle. Franciaországban, Provence-ban és Olaszországban, Toscanában a levendula, Görögországban és szintén Itáliában a tökfélék, a cukkini virága

megszokott csemege a tányéron, az Adria napos partjain zsályavirágszörpöt főznek.

A távol-keleti konyhák kedvelt csemegéje a krizantém- és dáliavirág, amelyeket leginkább hirtelen megsütve fogyasztanak. Nem kell olyan messzire sem menni: a bajor hercegnő, az osztrák császárné, más néven Erzsébet királyné, az ibolyaszínt igen kedvelte, így nem csoda, hogy kastélyaiban nagy hagyománya lett az ibolya fogyasztásának: nevéhez fűződik a kandírozott ibolya, az ibolyafagylalt. A vidéki kertek apró virágai sokszor jelennek meg az egyszerű ételekben, mint a körmvirág a fűszervajban, a vadárvácska a szendvicseken, a zamatos turbolya virága a körözöttben.

Egy igazán érdekes ízvilággal lesz gazdagabb az, aki bátran megkóstolja kertjeink virágait, a világ legbájosabb és legfinomabb ízeit!

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

A szerzőről

Eredeti szakmája virágkötő, dísnövénykertész és üvegfestő. Mire négy gyermeke felnőtt, egészen új irányba kalandozott: a gasztronómia, a gasztronómiai fotózás, szakácskönyvírás felé. Mára, immár évek óta gasztronómia szakíró, erdő-mező-konyha témakörök szakértője, gasztrobotanikus. Több könyve jelent már meg idehaza és külföldön, magazinokban publikál. Speciális területe az ehető virágok, és a barátságos reformkonyha. Virágos sütemények, kandírozott virágok, illatos kekszek, szirmok a fazékban, bimbók a serpenyőben. Saját stúdiójában, a Rózsakunyhó Alkotóműhelyben készült csodaszép fotókon, filmekben, és szakácskönyvekben mutatja be mindazt, ami szép, finom, és természetes. Élőben főzőtanfolyamain, előadásain és saját virágos termékeivel szeretne minél több ismeretet átadni, megismertetni a virágokban rejlő szépséget, ízt, aromát, harmóniát.





Jázmín (*Jasminum* sp.)
Fotó: © 2014 Aroma Botanica
Rácalmás, Arborétum



ILLATOS UTAK... 101 Aromaterápiás alapozó tanfolyam

2014 szeptember 27-28. és
október 11-12. Budapesten

További információk és jelentkezés:
aromabotanica@gmail.com
www.aroma-botanica.hu

AROMA BOTANICA

Az illatokon túl...

100%-os terápiás minőségű illóolajok,
hordozó olajok, abszolútók, oktatás

email: aromabotanica@gmail.com
web: www.aroma-botanica..hu



facebook.com/aromabotanica





Lipovszky Csenge
illatesztéta

ILLATOS FEGYVEREINK

A szaglás a legtitokzatosabban működő érzékünk mind közül - olyannyira, hogy még az egzakt működéséről is viták folynak. Azt, hogy milyen illatot érezzünk kellemesnek, nem vagyunk képesek tudatosan befolyásolni, de van, amit igen.

Nemtehetünk róla, de a hódítás vágya mindenkiben ott szunnyad. Hatással lenni, érvényesíteni az akaratot, leigázni vagy meggyőzni ma is olyannyira domináns törekvésünk, mint volt ez az ősember korában. Csak a

csata színhelye változott. A mamutcsorda tarkította mező helyett a tárgyalóterem, a barlang helyett pedig a hálószoba lett a hadszíntér. A harc pedig hasonlóan vére menő, akár egy üzleti partner, akár egy meghódítandó nő a kiszemelt "áldozat".

Fotó: © Eneas De Troya
Afrodita crea los aromas / Lady Macbeth y los perfumes de Arabia
www.flickr.com/photos/eneas
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Az egyik legtitokzatosabb, ám annál nagyobb hatású fegyver a modern ütközetekben, az illat. A szaglás mibenlétét és működését vizsgáló tudományágak - legyen szó kémiáról, neurobiológiáról vagy pszichológiáról, mind egyetértenek abban, hogy az illatok hatalma elvitathatatlan. Használják őket például a gyógyításban, a terroristák elleni harcban, az élelmiszeriparban és egy viszonylag új területen, az illatmarketingben is. Ez, a parfümkészítő mestereket, azaz az orrokat is segítségül hívó ágazat az illatoknak a fogyasztást, kreativitást vagy éppen az érzelmeket befolyásoló hatásával és ennek a hatásnak az alkalmazásával foglalkozik. A leginkább enteriőrök levegőjének a diszkrét, ám annál motiválóbb illatosításával úgy mozgatják a fogyasztókat, mint holmi marionettbábukat. Talán meglepő, de ez a delejező, ám sokak számára fel sem ismert hatás a személyes parfümhasználat során is meg tapasztalható.

Azonban nem csupán a másik nem érdeklődése, sőt libidója kelthető fel a

helyesen kiválasztott parfümmel, hanem több millió dolláros üzletek jöhetnek létre, vagy akár hosszan húzódó, kompromisszumot igénylő tárgyalások végére lehet pontot tenni a parfümök hatalmával élve.

A "csodaszernak" tartott elixír kiválasztása azonban nem egyszerű dolog. Bár lehet, hogy egy laikus szaglászónak úgy tűnik, csak arról kell döntenie, hogy valaminek az illata tetszik-e vagy sem, a bonyodalmak már a bőrtípusok különbözőségénél kezdődnek. Minden bőrön máshogy alakul ugyanis egy illat, ezt a képet pedig tovább árnyalja az ember olfaktorikus preferenciája (vagyis az, hogy milyen illatcsaládba tartozó illatokat részesít előnyben általában), és maga a cél. Mármint, hogy milyen feladata lesz a parfümnek.

Ha a cél egy üzleti tárgyalás eredményessé "illatosítása", akkor nem árt, ha az ember megbízhatóságot, állandó értékeket és határozottságot sugall. Bár vannak, aki hajlanának arra, hogy egy ilyen helyzetben elvessék a meghitt vagy éppen izgalmasnak tartott orientális, illetve a

sportosnak bélyegzett citrusos kompozíciókat, hogy a jól bevált klasszikus fougere illatcsaládból válasszanak parfümöt, Zólyomi Zsolt parfümőr óvva int a tipizálástól. A feltételezett brit fougere kategória számára inkább unalmas, bár ha valaki kínai vagy arab ügyfelekkel tárgyal, akkor ennek a szikárabb, frissen vágott fű, levendula és gyógynövények aromáján alapuló illatcsaládnak a használata az európaiság megtestesülését hordozhatja, és mint ilyen, jó alap a tárgyaláshoz. Mint mondja, nincsenek típusok, van, akinek a bőrén a jázminos parfüm is kiváltja az "én mindig nyerek", "velem nem lehet lafacacázni" hatást. A tárgyalásoknál azonban nem csupán a lehengerlő akaraterő és kitartás hozhat új üzletet, hanem az is, ha az ember hajlamos a kompromisszumokra. Amikor például két családi vállalatot kell összeolvasztani, ott az alkalmazkodó, laza személyiség sugallata jól jöhet. Természetesen e két különböző tárgyalási pozícióhoz két különböző parfüm is dukál. A lényeg, hogy a gondosan kiválasztott parfüm ne jelmez legyen, hanem az önazonosságot erősítő kiegészítő. A parfümtanácsadással is foglalkozó szakember szerint nem varázsszerekről, hanem az emberben rejlő lehetőség felszínre hozásáról és előcsalogatása van szó.

Az iPhone, mint parfümtanácsadó

A parfümválasztás nehézségét szeretné megkönnyíteni egy ingyenesen letölthető iPhone applikáció, az iParfümőr, melyet a világ egyik vezető aromaanyag és parfümgyártója, a Givaudan fejlesztett ki. A svájci cég, mely egyébként már elindította a 37 millió forintos, ízesítőanyagot gyártó és keverő nagyüzem építését Makón, 4000 női és férfi parfümöt tárolt el az adatbázisban, hogy tájékoztatottabbá tegye a felhasználóit. Egy speciális algoritmus kombinálja az ember személyes adatait, az eddig használt illatszereit és az olfaktorikus preferenciáit úgy, hogy a hozzá leginkább illő parfümöt tudja kiválasztani a számára.



Fotó forrása: © menstyling.blogspot.com

“

... A szaglás mibenlétét és működését vizsgáló tudományágak - legyen szó kémiáról, neurobiológiáról vagy pszichológiáról, mind egyetértenek abban, hogy az illatok hatalma elvitathatatlan ... Azonban nem csupán a másik nem érdeklődése, sőt libidója kelthető fel a helyesen kiválasztott parfümmel, hanem több millió dolláros üzletek jöhetnek létre...

A szagos képernyő esete a reklámmal

A parfümreklámok manapság leginkább vizuális támaszpontokról támadják a fogyasztókat. A mozgóképek mellett a divatlapok illatosított reklámdaljai indulnak harcba a szaglószerkezet kegyeiért. Sikereik kétségesek, hiszen éppen azt az érzéket hagyják figyelmen kívül, ami a parfümök létfeltétele, a szaglást. Most azonban egy brazil szépségipari cég forradalmasította az illatos hirdetések világát.

A Natura egy nem mindennapi bannert alkalmazott az ország legendás parfümjének, a Kaiaknak a reklámjához. „Az ország legtöbbet eladott parfümje megváltozott. Kipróbálná? Kiklikeljen erre a hirdetésre, illatosított!”

Ezt olvashatták a tesztfolyamatba bevont internet kávézózlánc felhasználói, és miután ráklikkeltek a hirdetésre, egy, a számítógéphez applikált eszköz kiadott egy papírcsíkot az újratervezett parfüm illatával. A kampány nagyon sikeres volt. Csupán egy hétvége alatt 10 ezernél is több illatcsík fogyott. Személyes adatait, az eddig használt illatszerait és az olfaktorikus preferenciáit úgy, hogy a hozzá leginkább illő parfümöt tudja kiválasztani a számára.

tól a fantáziadúsabb és merészebb illatokig, de megéri benevezni a kalandtúrára. Aki pedig nem csupán a munkában, de a hétköznapiakban is az unikalitást keresi az illatokban, annak kihagyhatatlanok a kis parfüm manufaktúrák, azaz a niche parfümházak minőséget képviselő luxus termékei. Akár a nagy drogériák, akár a niche parfümök forgalmazó üzletek kínálatából választ valaki, azt tegye megfontoltan, ugyanis egy illatnak idő kell, hogy kiteljesedjen a viselője bőrén. Az első látásra szerelem analógiájaként működő első szippantásra szerelem nem biztos, hogy nem illúzió csupán, ami hamar szertefoszlik. Egy jól el-, és megtalált illat azonban pár óra múlva is elbűvöli a viselőjét, sőt, akkor mutatja az igazi arcát. ■

“

... A szaglás a legtitkosabbban működő érzékünk mind közül ...

Forrás: HVG Extra Business 2012

Fotó: © marimbajlamesa
Pefums
www.flickr.com/photos/marimbajlamesa
Attribution-NoDerivs 2.0 Generic
(CC BY-ND 2.0)



Schütz Gabriella interjúja Nedjelkova Toteva Rita kozmetikussal

A HOLISZTIKUS AROMATERÁPIÁN ALAPULÓ KOZMETIKA



Fotó: © Mayra Correa e Castro
Workshop Aromaterapia Prática
www.flickr.com/photos/mayracastro
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic
(CC BY-SA 2.0)

Nedjelkova Toteva Rita tizennyolc éve kozmetikus és aromaterapeuta. Mindig is úgy gondolta, hogy sikereket csak „igazi”, természetes anyagokkal lehet elérni. Azóta is csak és kizárólag magas minőségű, hígítatlan, hamisítatlan olajokkal dolgozik, ő maga keveri krémjeit, pakolásait, melyben mindig is központi helyet foglalt el a holisztikus, személyre szabott aromaterápia. Ritával arról beszélgettem, hogyan alkalmazza az illóolajokat a kozmetikában, és milyen tapasztalatokat ért el.

Hogyan lettél „természetes”, az aromaterápiát alkalmazó kozmetikus?

Úgy kezdődött, hogy eszembe sem jutott kozmetikusnak lenni. Az mindig evidens volt számomra, hogy emberekkel szeretnék foglalkozni, nagyon érdekelt a pszichológia, a kezemben meg szerintem mindig benne volt a masszírozás. Amikor találkoztam későbbi kozmetikus és aromaterapeuta mesteremmel, nagyon megtetszett az a mód, ahogy ő a kozmetikát „művelte”. Most már talán általános, de akkor 18 évvel ezelőtt, még nem volt ilyen elterjedt, hogy a kozmetikus egyszerre egy vendéggel foglalkozik csendes, meghitt, nyugodt környezetben. Abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy lépésről-lépésre, fokozatosan tanulhattam meg az aromaterápia alapjait a kozmetikával együtt. Természetes volt az első pillanattól, hogy a bőrünk nem különválasztható a lelkünk és testünk működésétől. Az aromaterápia fantasztikus lehetősége abban, hogy a kialakult tüneteket holisztikusan, az egész embert figyelembe véve kezeljük.

Miért fontos ez számodra?

Két fő oka van elkötelezettségemnek az aromaterápia mellett. Egyrészt meg vagyok győződve arról, hogy a szépségápolásnak a külső-belső harmónia megteremtéséről, megőrzéséről érdemes szólnia, és ebben nem tudnak segíteni a kőolaj-származék alapú, mindenféle hangzatos hatóanyagot, - amelyet szintén többnyire szintetikusán állítanak elő -, tartalmazó „csodakrémek”, vagy eljárások. A tiszta, natúr összetevőkből álló krémek, olajok viszont támogatják a bőr természetes élettani folyamatait, ezen kívül mivel több olaj szerkezete nagyon hasonló az emberi bőréhez, ezért mélyen be is épülnek. Tehát nem egy pillanatnyi, optikai hatást érünk el alkalmazásukkal, hanem valódi, hosszú távú eredményeket. Másrészt mivel az illóolajok nem csak fizikai síkon hatnak ránk, így a kozmetikai kezelés, illetve a testmasz-

százs is testre, lélekre egyaránt ható kezeléssé válik.

Hogyan néz ki egy általános kezelés?

A kezelés menete tulajdonképpen nem sokban különbözik a hagyományos kozmetikai kezeléstől. Különlegessé, varázslatosná a felhasznált olajok teszik, hiszen minden pakolást, krémet személyre szabottan, frissen, a vendég aktuális igényeihez igazítva keverek össze. Ha kellően nyitottak vagyunk egymásra és sikerül kiválasztani azokat az olajokat, amikre épp akkor szüksége van, akkor a vendég testben és lélekben egyaránt kisimulva, feltöltődve fog távozni.

Miért különleges számodra az olajokkal való munka?

Ha sikerül kellő rugalmassággal, nyitottsággal a vendégre hangolódni, és támogatni őt abban, amire igénye van, bőre, lelke vagy mindkettő ápolásában, akkor úgy érzem szép és értelmes foglalkozásom van.

Van kedvenc illóolajad?

Mindig más a kedvencem, most éppen a szantál.

Milyen pakolásokkal dolgozol?

Alapvetően kétfélével. Az egyik egy zselékrém pakolás, ahol natúr zselét keverünk össze virágvízzel, növényi- illetve illóolajokkal. Ha jók az arányok, ez egy könnyen felszívódó pakolás lesz, amivel sok nedvességet és hatóanyagot juttathatunk a bőrbe. A másik az agyag maszk, ahol agyagpor, virágvíz és krém keverékéből jön létre egy ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdag pakolás, amely az agyag színétől függően lesz nyugtató, tápláló, keringésfokozó vagy méregtelenítő.



Rita munkában: felkerült az agyagos-illóolajos arcpakolás



> *Mesélsz egy kicsit a tapasztalataidról, sikereidről?*

Az aromaterápiában az első sikerélmények egyike volt, amikor a családban antibiotikum kúrát tudtunk kiváltani az illóolajok segítségével. Kilenc hónapos volt a kislányom, amikor elkapott egy komoly felső légúti fertőzést. Antibiotikum helyett az Eucalyptus radiata, és a Ravensara Aromatica illóolajakat vetettük be. A gyulladás nagyon gyors és látványos volt, másnapra megszűnt a magas láz, további pár nap alatt eltűnt teljesen a betegség. A kozmetikai sikerek közül az egyik kedvenc nem rég történt. Fiatal hölgy vendég azzal a problémával keresett fel, hogy homlokán kis sebek vannak, némelyike gyulladt és ezeket ő bizony stresszes időszakokban karpargatja. A sebek közül jó néhány heggel, és barna folttal gyógyult. A kezelés során pakolás formájában került az arcára: tamanu és vadrózsa olaj, illóolajok közül pedig tömjén, mirha, ciprus és mandarin. Otthoni ápolásra ugyanezekből a hatóanyagokból (a mandarin kivételével) állítottam össze krémet neki. A javulás ebben az esetben is gyors volt és örömteli. A harmadik történet az aromaterápia lélekre gyakorolt hatását mutatja. Egy idősebb vendégem, aki régen jár hozzám, nagyon rossz lelkiállapotba

került a férjével való rossz viszony miatt. Hosszú évek óta volt a házasságuk állandó feszültségforrás. Sokáig tűrte a megalázó helyzeteket, becsmérlő szavakat, de eljött a pillanat, amikor úgy érezte, nem bírja tovább. Ekkor kért meg, hogy adjak neki valamit, ami segít. Ez azért volt meglepő, mert ő kizárólag a kézzel fogható dolgokban hitt mindig is, az energiákról, rezgésekről szóló történeteket elutasította. Készítettem neki egy keveréket, ami muskotályszályát, keserű narancsvirágot és cédrust tartalmazott. Ezt a csuklója belső oldalára kente, és napjában többször mélyen belelegezte az illatot. Egy hónap múlva mikor újra találkoztunk sokkal vidámabb és felszabadultabb volt. Szkeptikusként őt magát lepte meg a legjobban, hogy - saját elmondása szerint - konkrétan érezte az olajok emelő, erősítő, felszabadító hatását. Persze a helyzet megoldásához még idő, és sok minden más is kellett, de a kezdő impulzust, erőt elősegítette ez a keverék, ami csökkentette a stresszt és növelte a hölgy önbizalmát, illetve támogatta őt abban, hogy korábbi határait, korlátait kitágítsa és elinduljon azon az úton ahol át is lépi azokat.

Mit javasolsz otthoni ápolás gyanánt?

Ez nagyon bőrtípus, illetve személy-

függő. Ami általánosan javasolható: sok mozgás a szabadban, megfelelő táplálkozás, pihenés, jókedv és olyan kozmetikumok, amelyek tiszták, és a bőrünknek megfelelőek. Ezekből sem szükséges sokféle, én a lemosáshoz natúr szappant vagy arctejet és virágvizekből kevert tonikot szoktam javasolni, ápolásnak egy személyre szabott krémet, bizonyos kor felett pedig még egy szemkörnyékapó krémet. Ha a bőr megkívnja esetleg heti egy radírozást.

Milyen időközönként érdemes illóolajos kozmetikai kezelést végezni?

Ez szintén nagyban függ a bőr típusától, állapotától, korától. Az általánosan optimális rendszeresség a 4-6 hét, ez ritkább esetben jelent tisztítással egybekötött kezelést, gyakrabban inkább csak alapos radírozást és masszázst, esetleg pakolást.



Bal kép: Nedjalkova Toteva Rita az aromaterápiás kozmetikában

Jobb kép: Rita kezelés közben





Fotó: © David Veksler
Baby Bump Photo Shoot
www.flickr.com/photos/heroiclifc
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic
(CC BY-SA 2.0)

Dr. Babulka Péter

GONDOLATOK AZ ILLÓOLAJOK ÉS AZ AROMATERÁPIA SZÜLÉSZETBEN VALÓ ALKALMAZHATÓSÁGÁRÓL

■ Az illóolajok alkalmazásánál van néhány fontos és megszívlelendő általános szabály, amit ha betartunk, akkor nem lehet probléma, természetesen figyelembe véve azt, hogy minden esetben megfelelő minőségű illóolajokat és illóolaj tartalmú készítményeket kell használnunk. Van azonban néhány olyan eset, amikor a szokásosnál is jobban oda kell figyelni arra, hogy milyen formában és milyen mennyiségben használunk illóolajokat. Gyakran vetődik fel kérdésként például az, hogy mely illóolajok használhatók a várandósság és a szoptatás idején, kisbabáknál és kisgyermeknél.

A gyógynövények népi használatának egyik igen érdekes területeként korábban foglalkoztunk a fogamzástól elválasztásig terjedő időszakban fogyasztott étel- és fűszer- és gyógynövények használatának „feltérképezésével”, és azt tapasztaltuk, hogy ezen időszak alatt több mint 20 -féle, illóolajat tartalmazó fűszer- és gyógynövényt használtak fel a következő célokra: 1) szüléskori vérzések csillapítása; 2) tejelválasztás fokozása; 3) mellbimbó kirepedésének kezelésére; 4) hasmenés, gyomorgörcs, puffadás mérséklésére és bélférgesség megszüntetésére; valamint 4) csecsemők és kisgyermek légzőszervi- és bőrbetegségeinek, illetve egyéb panaszainak kezelésére. A felhasznált növények között volt az ánizs, a konyha- és édeskömény, a koriander, a kapor, különböző menta-, fenyő-, kakukkfű-, zsálya- és rózsafajok, a szurokfű, a rozmarin, a citromfű, a kamilla, a cickafark és a macskamenta is.¹

A fentebb említett növények többségének, illetve illóolajaik egy részének terápiás alkalmazása gyakori a fitoterápiában, és e növények illóolajainak az aromaterápiában is komoly szerepük van, alkalmazásuk pedig sokrétű. A fentiek alapján felvetődik az a kérdés, hogy vajon az illóolajoknak milyen szerepük lehet a várandósok, a szoptató kismamák, a csecsemők és kisgyermek lelki és fizikai állapotának fenntartásában, illetve különféle panaszaik kezelésében.

A fenti kérdés részletes és körültekintő megválaszolása kitöltene egy könyvet, ezért magazinunkban csupán néhány, a témához kapcsolódó gondolat megbeszélésére és érdekes adatok közzétételére vállalkozunk.

Annak hozzávetőleges megbecsülésére, hogy hányféle illóolajnak lehet jelentősége a várandósok, gyermekágyas és szoptató édesanyák aromaterápiás kezelésében, támpontként az alábbi néhány adat szolgálhat.

1) Az utóbbi néhány évben két olyan könyv is megjelent hazánkban^{2,3}, melyeknek szerzői (Hoare és Stadelmann) hasznos és értékes információkkal látják el azokat, akik a felvetett téma iránt érdeklődnek. Különösen a bábaként tevé-

kenykedő Ingeborg Stadelmann könyve figyelemre méltó, hiszen abban a szerző évtizedek során szerzett tapasztalatokat oszt meg az olvasóval.

E két könyvben olyan, a várandósságot, a szülés előtti és utáni időszakot, a csecsemők és kisgyermek kezelését érintő kérdésekről és panaszokról van szó, mint a szülésfelkészítés, a várandósság ideje alatt jelentkező panaszok, a szüléskori szorongás és fájdalom mérséklése, a szülőszoba és a szülőmedence vizének illatosítása, illóolajokkal történő lazítás a tárgulási szakban, szülési sérülések és gátsebek kezelése, szülés utáni depresszió és egyéb panaszok mérséklése, illóolajok használhatósága a gyermekágyas időszakban, valamint csecsemők és kisgyermekek ápolása.

Az említett könyvekben különböző részletességgel a következő illóolajok alkalmazhatóságáról írnak a szerzők: ánizs (közönséges), bergamott, borsosmenta, ceyloni fahéj, cickafark, citrom, eukaliptusz, édesnarancs, grapefruit, gyömbér, ilang-ilang, jázmin, kék kamilla, levendula, lavandin, majoranna, (vörös) mandarin, mirtusz, muskotályzsálya, neroli, niaouli, petitgrain, római kamilla, rozmarin, rózsaszantál, szegfűszeg, teafa, tömjén, vanília.

A biztonsággal használható – kifogástalan minőségű – illóolajok ismertetése mellett mindketten felhívják a figyelmet azokra az olajokra, melyeknek károsan sem javasolják a használatát. Stadelmann emellett kitér arra is, hogy az illóolajokat nagy körültekintéssel kell kiválasztani, hiszen a várandósok, a szülő- és szoptató

Mirtusz (*Myrtus communis*)
Fotó: © dr. Babulka Péter



>

édesanyák, illetve a kisbabák hangulatát, hormonális állapotát és illatérzékenységet is figyelembe kell venni ahhoz, hogy az illóolajok vagy illóolaj keverékek alkalmazása jótékony legyen.

2) A PubMed adatbázisban⁴ közzétett cikkekben szorongásoldásra, hányinger csillapításra, szüléskori fájdalmak csillapítására, gátsebek kezelésének eredményességére például a következő illóolajokra/abszolútokra vannak – különböző evidencia-szintű – bizonyítékok: *borsosmenta, citrom, eukaliptusz, grapefruit, jázmin abszolút, keserű narancs, levendula, mandarin, marokkói kamilla, mirha, muskotályszálya, narancsvirág, rózsa abszolút, tömjén*. Az adatbázisban található cikkekben foglaltak rövid áttekintésére a későbbiekben visszatérünk.

3) Tisserand és Balacs egészségügyi szakemberek számára készült útmutatójában (Essential Oil Safety, 1994)⁵ a „szaporodással” foglalkozó fejezetben a várandósság idején különösebb megkötés nélkül biztonságosan alkalmazható illóolajoknak a következőket tartja: *geránium, gyömbér, kardamom, kék kamilla, koriander mag, levendula, muskotályszálya, neroli, pálmárózsa, pacsuli, petitgrain, római kamilla, rózsa, rózsafa és szantálfa*. A csak külsőleg alkalmazható olajok pedig az alábbiak: *ánizs (közönséges- és csillag), cickafark (kámfor kemotípus), édeskömény, lavandin, levendula (spanyol- és széleslevelű), rozmarin és szerecsendió*. Tisserand és Young, a fentivel azonos címmel kiadott összefoglaló munkájában (2014)⁶ nincs pozitív lista, és az említett illóolajok közül a várandósság/szoptatás ideje alatt semmilyen alkalmazási mód mellett nem ajánlják az ánizs- és édeskömény olajok, illetve a spanyol levendula olaj használatát. A könyvben igen részletesen tárgyalják az illóolajok fogamzásra, a megtermékenyített petesejt beágyazódására, az embrióra, a magzatra, illetve a várandósság idején történő alkalmazások esetén várható hatásokat, *ex vivo* és állatkísérletek eredményeit bemutatva, és azokra támaszkodva. A kötetben bőségesen található adagolásra és toxicitásra vonatkozó adatok is, melyekre később ugyancsak visszatérünk.

A fenti források alapján több mint 30 olyan illóolaj van, amelyet a várandósság



Gyakran vetődik fel kérdésként például az, hogy mely illóolajok használhatók a várandósság és szoptatás idején, kisbabáknál és kisgyermekeknél.

Levendula (*Lavandula angustifolia*)

Fotó: © dr. Babulka Péter



és a szoptatás ideje alatt, megfelelő szempontok figyelembe vétele mellett kellő biztonsággal lehet alkalmazni, és ez a lista természetesen nem teljes.

A különböző szemléletű aromaterápiás könyvekben sokféle információ található egy-egy illóolaj hatásáról, azonban az esetek jelentős részében nincs meggyőző tudományos bizonyíték arra, hogy egy-egy illóolaj önmagában – és nem holisztikus kezelés részeként – történő használatkor milyen farmakológiai és egyéb hatásokat várhatunk (kedvező és kedvezőtlen hatások, gyógyszeres kölcsönhatások, rövid és hosszú távú alkalmazás, adagolások stb.). Erre pedig nagy szükség lenne, hiszen az aromaterápia alkalmazhatóságában és hatásosságában kételkedők meggyőzéséhez nem elegendők a tapasztalati megfigyelések, és tudományos bizonyítékok hiányában az sem várható el, hogy az illóolajok és az aromaterápia a modern egészségügyi ellátás részévé váljon, illetve az öngyógyítási gyakorlatban is biztonsággal lehessen azokat alkalmazni – természetesen a lehetőségek és korlátok kellő ismerete mellett. A pontos és megbízható adatokra azonban nem csak amiatt van szükség, hogy kivédhessük mindazokat a veszélyeket, amit az egyes illóolajok nem megfelelő adagolása vagy alkalmazási módjának megválasztása okozhat (a minőségi kérdésekre itt külön nem térnék ki), hanem azért is, hogy feleslegesen ne legyen félelem az illóolajok alkalmazása terén. Számos olyan tévhit



van ugyanis a köztudatban az illóolajokról (populáris és egyéb aromaterápiás könyvekben, illetve a különböző médiákban), amelyeket semmiféle tudományos bizonyíték nem támaszt alá, és esetleg emiatt nem kerül sor a használatukra. Tisserand és Young kitűnő összefoglaló munkájában a fentiekre több példát is találunk, ebből érdemes néhányat idézni:

- több illóolaj és illóolaj összetevő toxicitásának és teratogén hatásának meghatározása céljából végzett állatkísérletekben az esetek többségében olyan magas adagokban lehetett csak kedvezőtlen hatásokat/eltérásokat kimutatni (pl. a fogamzás és petesejt beágyazódás gátlását, embrió és magzatmérgezést vagy – károsodást), hogy azokat humán alkalmazásokra átszámolva olyan illóolaj mennyiségekhez jutunk, melyek szervezetbe jutása csak véletlenül vagy öngyilkossági

>

> szándékkal lehetséges. Erre nagyon jó példák a kámforolajnál leírt mérgezési esetek. Az egyik esetben egy várandóssága 3. hónapjában lévő nő 45 ml kámforolajat nyelt le, majd 6 hónap múlva teljesen egészséges gyermeket szült. Egy másik esetben egy, a várandóssága 40. hetében lévő nő 57 ml kámforolajat nyelt le a kórházban, majd gyomormosás után teljesen felépült, a gyermeknek viszont nem tudott életet adni. A harmadik esetben egy utolsó időben lévő várandós szintén 57 ml-nyi kámforolajat ivott meg, amitől a szülés azonnal beindult és a gyermeket komplikáció nélkül világra hozta.

- számtalan populáris aromaterápiás könyvben található az a megállapítás, hogy az emmenagóg hatású illóolajok veszélyesek a várandósságra (*megj.*: természetesen alkalmazásmód és adagolások megjelölése nélkül szerepel ez a megállapítás), azonban a tény az, hogy akár elősegítik a menstruációt ezek az olajok, akár nem, nincs tudományos bizonyíték arra, hogy az előírt aromaterápiás adagban és módon használva vetélést eredményeznének.

- 32 illóolaj összetevő NOAEL értéke (legmagasabb, kedvezőtlen mellékhatást nem okozó adagja) (994 ppm) 12,5 mg

és 681 mg /tskg/nap között van, ebből 25 összetevő esetében a NOAEL érték 50 mg/tskg/nap. Ez utóbbi adag 70 kg-os súlyú emberre vonatkoztatva 3 g (kb. 3,3 ml) napi illóolaj bevételt jelent (ami hozzávetőlegesen 160 csepp). A legmagasabb NOAEL értékű összetevő esetén pedig közel 50 gramm illóolaj napi bevitelével számolhatunk, ami semmiképpen nem tekinthető életszerűnek.

- a várandósság és szoptatás időszakában használatra ajánlott illóolajok általában 1-4%-os koncentrációban nagy testfelületen is biztonságosan alkalmazhatók, azonban több illóolaj esetében a biztonságossági koncentráció tartomány 1%-nál is alacsonyabb lehet.

Mindezek alapján érdemes és célszerű megfelelő forrásokból gyűjteni adatokat az illóolajok méregtani, illetve egyéb jellemzőire vonatkozóan, mielőtt egy-egy adott illóolajat terápiás vagy egyéb célra alkalmaznánk.

Az utóbbi néhány évtizedben egyre több, nem aromaterápiás folyóiratban jelenik meg illóolajok és aromaterápiás alkalmazásuk elterjedtségére, illetve hatásosságuk bizonyítékain alapuló igazolásával foglalkozó áttekintő közlemény, *ex*

vivo- és állatkísérletes értékelés, humán vizsgálati beszámoló, melyeknek köszönhetően egyre többet tudunk meg az illóolajok várható hatásairól és széleskörű terápiás alkalmazási lehetőségeiről, valamint a különböző hatásigazolások nehézségeiről és korszerű kivitelezéséről.

A PubMed adatbázisban a következő kulcsszó kombinációkkal (*childbirth AND aromatherapy, pregnancy/gestation AND aromatherapy, delivery AND aromatherapy, labour AND aromatherapy, midwifery AND aromatherapy,*) végzett keresésekre a találatok száma 24 és 84 között volt, több „cikk átfedéssel”. Ezek, illetve az *ex vivo*- és állatkísérleti beszámolók kiszűrése után maradt közlemények az alábbi 3 csoportba sorolhatók: kérdőíves felmérések és kiértékelések, áttekintő közlemények, valamint humán vizsgálatokról szóló beszámolók.

A különböző helyeken végzett kérdőíves felmérésekről megtudhatjuk, hogy egyre nagyobb az érdeklődés az aromaterápiás kezeléseket is magába foglaló komplementer és alternatív gyógymódok iránt, amit a várandósok és a szülés körüli időszakban lévő nők is szívesen vesznek igénybe. Ezt támasztja alá például az a felmérés, amelyet Németországban végeztek el.⁷ Ennek keretében az összes szülészeti osztályra elküldtek egy kérdőívet, hogy megtudhassák azt, hogy az egyes szülészeti osztályokon milyen komplementer és alternatív kezeléseket végeznek a szülések alatt. A kérdőívekre a szülészeti osztályok 40,3%-ból (381/946) érkezett válasz, és ezen osztályok 76%-ánál az aromaterápiás kezelések elérhetőek voltak a vajú dó és szülő nők számára.

Egy másik, ugyancsak érdekes közleményben⁸ az angliai Oxford Brooks Egyetem szakemberei arról számoltak be, hogy 8 év alatt 8058 várandós- és szülő nő részesült - szülésznő által - aromaterápiás kezelésben, melyek során 10-féle illóolajat és több zsíros olajat felhasználva végeztek masszázsokat és inhalálásokat. A vizsgálatba bevont nők között egyaránt voltak olyanok, akik könnyen és problémamentesen szültek, és olyanok is, akiknél a szülést meg kellett indítani vagy a gyermek világrahozatalához valamilyen műtéti beavatkozás vált szükségessé. A kísérletben részt

Édesnarancs (*Citrus sinensis*)
Fotó: © dr. Babulka Péter



> vevő nők több mint 50%-a hatékonyan tartotta a kezeléseket. A vizsgálat során két olaj, a *kamilla*- és a *muskotályszályaolaj* bizonyult hatásosnak a szülési fájdalom enyhítésében. A vizsgálatokból azt a következtetést vonták le, hogy az aromaterápiás masszázsok hatékonyak lehetnek a szülés előtti szorongás és félelem, valamint a szüléskor jelentkező fájdalmak mérséklésében. Emellett még három érdekes megállapításra jutottak a kutatók. Az egyik szerint az egy-egy nőnél alkalmazott fájdalomcsillapító opiátok mennyiségét az 1990-es évi 6%-ról, 1997-re 0,4%-ra tudták lecsökkenteni. A másik pedig az volt, hogy az aromaterápia olcsó kezelésmód, ugyanis 1997-ben 1592 nő aromaterápiás kezelésére mindössze 769 fontot költöttek (ez az angol font 2014 augusztusi középárfolyamán számolva kezelésként kb. 190 Ft/főt jelent). Mindezek mellett azt is figyelmet érdemlőnek tartották, hogy a kezelték mindössze 1%-ánál tapasztaltak valamilyen enyhe melléktünetet.

Az angliai West Middlesex Egyetemi Kórházban az aromaterápiát és a reflexzóna masszázst a szülés spontán megindítására ajánlják azoknak a várandósoknak, akik „időn túl vannak” és kicsi a szülés kockázata, csökkentve ezzel a szülés beindításával kapcsolatos költségeket.⁹

A klinikai vizsgálatokkal kapcsolatban azt lehet kiemelni, hogy több olyan vizsgálatot is elvégeztek, ahol a randomizált humán vizsgálatban résztvevők száma meghaladta az 500-at. A különböző célú és résztvevő számú vizsgálatok során többek között arra kerestek választ, hogy illó-

olajokkal történő inhalálással, masszázzsal vagy aromásított szülőmedence használatával csökkenthető-e a hányinger és a hányás; enyhíthető-e a vajúdást és szülést kísérő fájdalom; csökkenthető-e a szülés előtti és utáni szorongás mértéke; enyhíthető-e a császármetszés után jelentkező fájdalom; milyen hatással van a szülés után elvégzett aromaterápiás masszázs az édesanya hangulatára és a gyermekével kialakuló kapcsolatra; illetve vannak-e olyan illóolajok, amelyek alkalmasak a gátsebek és mellbimbó kirepedések kezelésére. Több vizsgálat tanúsága szerint ezek olyan területek, ahol helye lehet az aromaterápiás kezeléseknél, azonban azt mindenképpen tudni kell, hogy a kellően erős bizonyítékokhoz több területen is nagyobb létszámú, metodikailag jobban felépített és hosszabb ideig tartó vizsgálatok elvégzése szükséges.

Összességében elmondható, hogy mindenképpen figyelmet érdemlő és örömteli tény az, hogy nem csak aromaterápiás, komplementer- és alternatív orvoslással foglalkozó folyóiratokban, hanem orvosi szaklapokban is olvashatunk olyan tanulmányokat, melyek a fentebb felvetett kérdésekre keresnek választ, hiszen nem csak azokra az adatokra és tapasztalatokra van szükség az aromaterápia minél szélesebb körben való elfogadtatására, amit az aromaterapeuták szereznek a betegek kezelése során, hanem azon kísérletek és vizsgálatok adataira is, amelyeket minél több egészséges/beteg várandós- és szoptató anya bevonásával végeznek el.

Felhasznált irodalom

- 1) Babulka, P.; Pataki, Á. (1997): Folk Customs, Beliefs and Traditional Curing Methods of the Period between Conception and Weaning in Hungarian Peasant Communities. In Christine E. Gottschalk-Batschkus, Judit Schuler, Doris Ilding (eds.): Women and Health. *Ethnomedical Perspectives*. VWB – Verlag für Wissenschaft und Bildung. Curare, Special Volume 11/97. pp. 279-286.
- 2) Hoare, J. (2011): *Az aromaterápia teljes módszertana*. Bioenergetic Kiadó. Budapest.
- 3) Stadelmann, I. (2013): *Bevdlt aromakeverékeim. Illóolajokkal élni, szülni és meghalni*. Katalizátor Könyvkiadó, Budapest.
- 4) PubMed adatbázis - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/advanced>
- 5) Tisserand, R., Balacs, T. (1995): *Essential Oil Safety. A Guide for Health Care Professionals*. Churchill Livingstone. Edinburgh Hong Kong London Madrid Melbourne New York Tokyo.
- 6) Tisserand, R.; Youing, R. (2014): *Essential Oil Safety*. 2nd edition. Churchill Livingstone - Elsevier. Edinburgh London New York Oxford Philadelphia St Louis Sydney Toronto
- 7) Münstedt, K.; Schroter, C.; Brüggmann, D.; Tinneberg, H.R.; von Georgi, R. F. (2009): Use of complementary and alternative medicine in departments of obstetrics in Germany. *Komplementmed*. Apr;16(2): 111-6.
- 8) Burns, E.; Blamey, C.; Ersser, S.J.; Lloyd, A.J.; Barnetson, L. (2000): The use of aromatherapy in intrapartum midwifery practice an observational study. *Complement Ther Nurs Midwifery*. Feb;6(1): 33-4.
- 9) Weston, M.; Grabowska, C. (2013): Complementary therapy for induction of labour. *Pract Midwife*. Sep;16(8):S16-8.



Marokkói vagy százlevelű rózsza
(*Rosa centifolia*)
Fotó: © dr. Babulka Péter



Méhfű vagy melissza
(*Melissa officinalis*)
Fotó: © dr. Babulka Péter

dr. Demján Ildikó

LAVANDULA X INTERMEDIA

(LAVANDIN, HIBRID LEVENDULA)

Lavandin (*Lavandula x intermedia*).
Fotó: © dr. Demján Ildikó

A világ levendula illóolaj termésének legnagyobb részét kitevő hibrid levendula illóolaj nem az aromaterapeuták kedvence, sok szakkönyv említést sem tesz terápiás hatásairól, csak mint a parfüm és kozmetika ipar kiváló alapanyagaként szerepel, pedig a szülők dobogósak: hiszen „édesanyja”, a *Lavandula angustifolia* (orvosi levendula) a legkeresettebb illóolaj a teafa mellett, „édesapja” a *Lavandula latifolia* (vadlevendula) is igen kiterjedt terápiás hatással bír évszázadok óta. Valószínű a nagyipari termelés mivolta miatt nem esett a természetgyógyászok figyelmének középpontjába, de amióta megjelentek az organikus, bio ültetvényekkel a tiszta lavandin illóolajok, egyre többen kedvelik, ismerik és használják ezt a nagyszerű segítőtársat.

A *Lavandula x intermedia*-ről a neve után sokan gondolják, hogy ember által keresztezett fajról van szó, ezzel ellentétben a természetben alakulnak ki a különböző hibrid fajták az alapfajok keveredése folytán.

Franciaországban kezdték meg az első nagyobb ültetvények telepítését az első világháború utáni években olyan helyeken, ahol a gabonát nehéz volt megtermelni. *Lavandula x intermedia* „Abriali” klónokat ültettek hektár számra, mígnem egy nagy gombabetegség elvitte a növényeket. Pierre Grosso levendula nemesítő talált rá arra a hibridre 1972-ben, amiből aztán levendulatövek százezrei születtek, benépesítve a provence-i, toszkánai

és hazai lankákat „Grosso” néven. Egyéb lavandin fajták, amit illóolaj előállítására szánnak: *Lavandula x intermedia* „Super”, „Sumian”.

Magyarországban a hibrid levendulát nem tudni miért angol levendulának hívják, valószínű a növény behozatali helyére utalva, hiszen az *‘English lavender’* a nyugati féltekén a *Lavandula angustifolia*-t takarja.

Igen hálás, gyönyörű növény: a kert és tájépítészet első számú választása igénytelensége, télállósága és szépsége miatt. A dörgicsei domboldalt is pár év alatt tündérkertté varázsolta, ahol szívesen fordulnak meg filmesek, turisták és meditáló csoportok a leírhatatlan élmény miatt.

Pár héttel később virágzik, mint az orvosi levendula ezzel is növelve az időt, amit a levendula szerelmesei élvezhetnek. Mivel magja steril, így csak vegetatív úton szaporítható, ezért minden egyes tő genetikai állománya és ennek megfelelően fenotípusa is egyforma.

Illóolajában a vad és az orvosi levendula hatóanyagok keverednek: fő összetevői: linalol, kámfor, linalil-acetát, 1,8-cineol.

Illóolaját felhasználhatjuk az aromaterápiában, a háztartásban és az állatgyógyászatban is.

AROMATERÁPIÁS HATÁSAI: *nyugtató*, segíthet depresszió oldásában, *fájdalomcsillapító*, (izom-izületi gyulladás esetén) *görcsoldó*, (enyhíti a fájdalmas mensest, a bélgörcsöket) *antiszeptikus*, küzd a kór-

okozókkal (*antivirális*, *antibakteriális* és *fungicid*), *elosztatja a nyálkát* (kiváló inhaláló arcüreggyulladás, felső légúti hurutok esetén), *repellens* (távol tartja a szúnyogot, rühöt, atkát, bolhát, kullancsot), *sebkezelő* (csillapítja a vérzést, fertőtleníti a sebet és beindítja a hámosodást).

HÁZTARTÁSBAN viszonylagos olcsósága és nagy fertőtlenítő képessége miatt igen jó szolgálatot tesz azoknak, akik nem szeretnek szintetikus tisztítószereket/fertőtlenítő szereket használni (öblítés, légfrissítés, felmosás).

ÁLLATGYÓGYÁSZATBAN is hasznos a különböző sérülések kezelésénél, a fekhelyek tisztántartásában, kaptár atkátlánításában.

Használjuk aromalámpában, szaglő-üvegcsében, fürdővízben, zuhanyzóban, masszázsolajokban, kenőcsökben, levegő illatosítóban, rovar riasztó keverékekben, reuma és hurut elleni balzsamokban, hígítatlanul kisebb bőrsérülésekre, aknéra, csipésekre, körömgombára, herpeszre, aftára.

Bár szakirodalmi adatok nem igazolnak káros mellékhatást, kámfor tartalma miatt kerüljük áldott állapotban.

Mindezek a terápiás hatások természetesen csak a tiszta, vegyszermentesen, gondosan előállított illóolajra igazak, keressük a kiváló minőséget szeretteink, ismerőseink, betegeink ápolására, gyógyítására. ■



Dörgicsei Levendula Major – Levendárium
(*Lavandula x intermedia*)
Fotó: © dr. Demján Ildikó

Fotó: © Dr. Babulka Péter



Dr. Babulka Péter

A HANGULATJAVÍTÓ ÉS SEBGYÓGYÍTÓ ORBÁNCFŰ

Botanikai leírás

Az orbáncfűfélék családjába (*Hypericaceae*) tartozó orbáncfű nemzetség 370 fajából 10 hazánkban is honos, melyek közül leggyakrabban a közönséges orbáncfűvel (*Hypericum perforatum* L.) találkozhatunk. Sziklás, füves lejtőkön, bokros helyeken, kaszálókon, irtásokban, lösz- és homokpusztákon, illetve gyomtársulásokban az egész országban megtalálható, dúsan elágazó, évelő növény. Magassága igen változó (10-100 cm), szára hengeres, levelei széles oválisak, rajtuk számos áttetsző pont található. Sátorozó bogernyőben nyíló virágai aranyárgák, a szirmok szélén kevés fekete mirigyszőrrel. Júniustól októberig virít, toktermésében sok apró mag található.

Népgyógyászati alkalmazások

A magyar népi gyógyászatban a virágzó hajtásokból készített gyógyteákat máj- és epebántalmak, valamint gyomor- és nyombélfekély esetén ajánlották, a hajtásokból készült erős főzettel pedig helyenként az orbáncos lábakat mosták. Sebgyógyító hatású növényként is ismert használata.

Felhasznált részek és hatóanyagai

Elsősorban a növény virágzásakor gyűjtött hajtásait (*Hyperici herba*) használják, melyben 0,1-0,15% naftodiantron-származék (fontosabbak a hipericin, pseudohipericin, protohipericin, protopseudohipericin), 2-6% floroglucinszármazék (hiperforin és adhiperforin), 2-4% flavonoid (fontosabbak a hiperosid, isokvercitrin, kvercitrin, rutin, kempferol, kvercetin, luteolin és a biapigeninek), 0,1-3% illóolaj, 3-16% katechin típusú cserzőanyag, továbbá fenolok (például kávéssav, klorogénsav, p-kumársav), proantocianidinek, karotinoidok, xanton-származékok, fitoszterolok és egyéb vegyületek találhatók. Illóolaját az aromaterápiában ritkán használják, csak kis mennyiségben állítják elő. Indiában és Kanadában szerezhető be, eltérő ösz-



Orbáncfű olaj
Fotó: © Dr. Babulka Péter

> szetétellel. Az illóolaj fő összetevője a 2-metiloktán (közel 40%), illetve ehhez hasonló vagy kissé nagyobb mennyiségben fordulnak elő benne fenyőfajokra jellemző összetevők (alfa- és béta-pinén, mircén, szabinén).

Hatások

Az orbáncfű virágos hajtásaiból előállított vizes-alkoholos kivonatok és kereskedelmi forgalomban beszerezhető készítmények (növényi gyógyszerek) hangulatjavító és antidepresszáns hatását állatkísérletekben, illetve humán vizsgálatokban egyaránt igazolták. A vizsgálatok szerint az antidepresszáns hatásért a MAO gátló hipericin mellett a hiperforin, az adhiperforin és flavonoid vegyületek is felelősek. A hatás érvényesüléséhez legalább 2-3 hét szükséges. Az orbáncfű kivonatoknak összehúzó, vizelethajtó és kardiotonikus hatásait is igazolták.

Az antidepresszáns hatású hipericin Herpes Simplex 1 és 2, HIV-1 és hepatitis C vírusok elleni hatásáról, illetve májvédő tulajdonságairól is beszámoltak.

A friss virágból növényi olajjal (5/100 gramm), napfénynek kitéve és 5-10 napig tartó kivonással készült, sötétvörös színű „orbáncfűolajnak” sebgyógyító és fájdalomcsillapító hatást tulajdonítanak.

Modern alkalmazások

A virágokat és a virágos-leveles hajtásokat a modern fitoterápiában sztenderdizált gyári készítmények, tinktúrák, vizes-alkoholos folyékony-, száraz-, illetve olajos kivonatok formájában, valamint megszáritva és önmagában vagy más gyógynövényekkel kombinálva gyógyteának elkészítve használják.

Alkalmazásának fő területe az enyhe és közepes súlyos depressziós betegek kezelése, ami mellett nyugtalanság, álmatlanság, hangulati zavarok, migrénes fejfájás és éjszakai ágybavizelés (enuresis nocturna) kezelésében is hatékonyan tartják az orbáncfű-készítmények alkalmazását. A virágos-leveles hajtás gyakori alkotórésze a gyomor-, illetve máj- és epebetegségek kezelésére ajánlott teakeverékeknek.

Az orbáncfű olajos kivonát belső-

leg gyomorfekély, gyomorhurut, ideges eredetű diszpepszia és bélgyulladások kezelésére használják. Külsőleg zúzódások és izomfájdalmak esetén ajánlják használatát, és szívesen alkalmazzák aromaterápiás masszázskézeléseknél is, hordozóolajok egyik összetevőjeként.

Ajánlott napi adagok

2-4 gramm szárított drog vagy abból készített forrázat (infúzum), tinktúra (1:5), folyékony (1:1) és száraz kivonat; illetve 1 teáskanál olajos kivonat reggel éhomyra és este gyomorpanaszok esetén. Idősebb betegeknél az adagok a felnőtteknek ajánlott adagokkal megegyeznek, 6-12 éves korú gyermekeknél - orvosi ellenőrzés mellett - a felnőtteknek javasolt adag felét ajánlatos beadni.

Kedvezőtlen mellékhatások, figyelmeztetések

Több ezer beteget érintő humán vizsgálatok tapasztalatai alapján kb. 0,5-0,5%-os arányban az alábbi, enyhe mértékű mellékhatásokkal számolhatunk a gyári készítmények és kivonatok használ-

latakor: gyomor-bélrendszeri panaszok, allergiás reakciók és fáradtság. A hipericin nagyobb adagban alkalmazva napfény és UV-sugárzás hatására arra érzékeny egyéneknél fototoxikus reakciókat válthat ki, ami a kezelés megszüntetésével együtt elmúlik. Terápiás adagban nem észleltek ilyen hatást, ennek ellenére azt javasolják, hogy azok a betegek, akik tartósan szednek hipericin tartalmú készítményeket, kerüljék a napozást vagy a szoláriumozást.

MAO inhibitorokkal együtt, nagyobb mennyiségben adagolva fokozhatja azok hatását.

Felhasznált irodalom

Babulka P. (1998): Orbáncfű (*Hypericum perforatum*). *Komplementer Medicina* 2(2): 25-26.

American Herbal Pharmacopoeia and Therapeutic Compendium (1997): St. John's Wort - *Hypericum perforatum*. Quality Control, Analytical és Therapeutic Monograph, *Herbalgram* 40, July.

Tisserand, R.; Young, R. (2014): *Essential Oil Safety. A Guide for Health Care Professionals*. Churchill Livingstone – Elsevier. Edinburgh London New York Oxford Philadelphia St Louise Sydney Toronto.



Fotó: © Dr. Babulka Péter



Lora Cantele, RA, CMAIA, CSRT

Klinikai aromaterapeuta, Enhancements Aromatherapy LLC,
az Alliance of International Aromatherapists korábbi elnöke



MOLLUSCUM CONTAGIOSUM: EGY ESETTANULMÁNY AZ USZODASZEMÖLCSRŐL

Mi is az az uszodaszemölcs?

A hétköznapi nevén uszodaszemölcsként ismert betegség egy olyan bőrvagy, ritkán a nyálkahártyákat érintő fertőzés, amelyet a pox vírusokhoz tartozó *Molluscum contagiosum* (MCV) nevű vírus okoz. A vírusnak négy változata ismert. Az MCV-2 típus leggyakrabban felnőtteket fertőz és szexuális úton terjed. A leggyakoribb azonban az MCV-1 típus, amely elsősorban az egytől tíz éves gyermekeken jelenik meg és közvetlen bőr-bőrrel történő érintkezéssel, vagy valamilyen már a vírust hordozó tárgyon – pl. törülköző, ruha, játék, véécülőke stb. - keresztül terjed. A fertőzés jól látható bőrszínű, gyöngyszerű 2-7 mm-es méretű, fehér, kásaszerű vagy viaszos állagú maszával teli papulák formájában jelentkezik a bőrön. A fertőzés nem fájdalmas és nem okoz viszketést, kivéve, ha már előzőleg elvakarták. A *M. contagiosum* a bármely testtájékon megjelenhet, de leggyakrabban a felsőtesten, az arcon, a nyakon, a karokon, a hónaljok tájékán, a kezeken és a lábakon fordul elő. A papulákat nem szabad 'nyomkodni' vagy elvakarni, mert az a vírus további testtájakra vagy érintkezéssel annak másokra történő továbbterjedéséhez vezethet. A *M. contagiosum* a papulák eltűnéséig fertőz, amely hattól akár tizenhét hónapig is eltarthat. Lappangási ideje 2-7 hét és a papulák után maradó hegek kialakulása a fertőzéstől számított akár hat hónapig is eltarthat. A fertőzés leggyakrabban a meggyengült immunrendszerrel rendelkezőket érinti és extrém esetekben akár évekig is eltarthat.

Dr. James Sears, gyermekorvos és a *The Doctors* (Doktorok) című műsor társ-műsorvezetője szerint az uszodaszemölcsök nem veszélyesek. Szerinte a legjobb kezelés ha nem kezelik azokat. Az érintett területet a vírus terjedésének megakadályozására csupán fedni kell. A ruházat, egy gézdarab vagy a vízbiztos kötés elegendő. A papulákat nem szabad elvakarni, mert az hegeseést okozhat. Ha a *M. contagiosum*-ot nem kezelik, az magától elmúlik. Szülőként viszont megtapasztaltam, hogy mennyire nehéz megállnia a gyereknek, hogy ne piszkálja a szemölcsöket.

A *M. contagiosum*-ot gyakran félre-diagnosztizálják. Kislányom egyszer kis dudorokról panaszkodott és szemölcsök sorát találtam a combja hátsó felén. A gyermekorvos diagnózisa Lichen striatus volt. Ez a bőrbetegség igen ritka, enyhe lefolyású és igen gyakran fordul elő gyermekeknél. A diagnózist a Blaschko-vonal mentén rendeződő papulákból álló plakk vonal alapján állapítják meg (Rachel et al, 2008). A papulák halványvörösek, bőrszínűek vagy karamella színűek és viszketést okoznak. Lányom esetében azonban a papulák nem a Blaschko-vonalat követték, nem viszkettek és fehér színűek voltak. A papulák egyenes vonalba rendeződése talán a vakarás vonalában való terjedésnek volt köszönhető. A tünetektől függetlenül a kezelési terv a megszokott volt: semmit ne tegyünk! Lányon tovább birizgálta, vakarta a kis dudorokat, ami végül hegeseedéshez vezetett, amelyet megjelenésében talán egy borsóhéj borsótól megfosztott belső felületéhez hasonlíthattam.

Az allopatíás megközelítés

A türelmetleneknek szánt kezelés lényege, hogy a papulákat folyékony nitrógénnel lefagyasztják, amely a vírust megöli és így a dudorok is hamarabb eltűnnek. A beavatkozást képzett szakember végzi.



Molluscum contagiosum fertőzés

Fotó: © Jodi Jacobson / iStock.com



A vény nélkül kapható szemölcs eltávolítók nem ajánlottak, mivel komolyabb hegeseedéshez, hólyagosodáshoz vagy a bőr időszakos színváltozásához vezethetnek. Elterjedt kezelési mód még a cantharidin, hétköznapi nevén 'bogárlé' alkalmazása (a hólyaghúzó bogarak természetes toxinja – szerk.) de gyakran írnak fel tretinoin vagy imikimod (Aldara néven forgalmazzák – a szerk.) krémeket is.

Aromaterápiás kutatások

Egy 2004-es tanulmány szerint az ausztrál citrommirtusz illóolaja (*Backhousia citriodora*) hatékonynak bizonyult a *M. contagiosum* fertőzéssel szemben gyerekek esetén (Burke et al, 2004). A tanulmány során a résztvevő gyerekeket naponta egyszer, helyileg ecsetelve olívaolaj (*Olea europaea* – 90%) és citrommirtusz illóolaj (10%) keverékével kezelték (Burke et al, 2004). A citrommirtusz illóolaj fő összetevője a citrál (90-98%). A citrál a *Staphylococcus aureus*, a meticillin rezisztens *S. aureus* (MRSA), és a *Listeria* ellen történő folyamatos alkalmazása kimutatta a szer hatékony antimikrobiális tulajdonságát (Apolónio et al, 2014). Lima és kollegái (Lima et al, 2012) egy tanulmányukban a citrál *Candida albicans* ellen kifejtett gátló hatását vizsgálták és megállapították annak hatékony antifungális tulajdonságait. A citrommirtusz illóolaja még nagyobb antifungális és antibakteriális hatást mu-



Kezeletlen *Molluscum contagiosum* utáni hegek
Fotó: © Lora Cantele

> tat, mint a citrál önmagában (Wilkinson et al, 2003). Egy másik tanulmány azt vizsgálta, hogy a teafa (*Melaleuca alternifolia*) illóolaj és a jód mennyire lehet hatékony a *M. contagiosum* kezelésében. A kísérletben résztvevő 53 gyermeket teafa illóolajjal, teafa illóolaj és természetesen kinyert jód keverékével, illetve csak jóddal kezelték helyileg. Az eredmények azt mutatták, hogy a teafa-jód keverékkel kezelt csoport esetében 90%-os javulás érhető el a másik két csoporton végzett kezeléssel szemben, mindezt úgy, hogy allergiás reakció egyetlen esetben sem lépett fel (Markum and Baillie, 2012).

Az aromaterápiás megközelítés

Egyik ügyfelem azzal keresett meg, hogy hét éves gyermekén uszodaszemölcsök jelentek meg. Az anyuka szerint a 'pattanásoknak kinéző' dudorok már hónapok óta jelen voltak. A gyerekorvos azt javasolta, hogy semmit ne tegyenek. Az édesanya azonban úgy döntött, azért, hogy megakadályozza a fertőzés további terjedését kipróbálja az aromaterápiás kezelést.

Egy 5 milliliteres üvegben 0,5 ml (10%) citrommirtusz illóolaj és 4,5 ml bio hidegen sajtolt olívaolaj keverékét állítottam össze neki. Azt javasoltam, hogy egy fülpiszkálóra cseppentve napi egyszer, lehetőleg lefekvéskor, ecsetelje be a papulákat.

Eredmény

Kevesebb, mint egy hónap alatt a papulák eltűntek.

További gondolatok

A gyerekek bőre érzékenyebben reagálhat az illóolajokra, különösen igaz ez a világos vagy hiperérzékeny bőrtípusok esetén. Bőrirritáció esetén a hígítás 5%-osra csökkenthető (0,25 ml illóolaj és 4,75 ml olívaolaj) vagy még alacsonyabbra állítható be.

Molluscum contagiosum fertőzés
kezelés előtt és után

Fotó: © Lora Cantele

Konklúzió

Az uszodaszemölcsök gyakori gyermeki bőrfertőzésnek számítanak. Ha nem kezelik egy idő után maguktól is eltűnnek, noha ez hat hónapig vagy akár évekig is eltarthat. Habár nem okoznak fájdalmat, a legtöbb gyermeket rendkívül zavarják. A hagyományos allopatia kezelésekkel gyorsabban eltüntethetők, viszont jelentősen fennáll a hegesedés, hólyagosodás és/vagy a bőrszínéződés lehetősége. Az aromaterápia gyengédebb és szelídebb megközelítést jelenthet a sebek és papulák eltüntetésére.

Felhasznált irodalom

- Apolónio J, Faleiro M L, Miguel M G, Neto L. (2014). No induction of antimicrobial resistance in *Staphylococcus aureus* and *Listeria monocytogenes* during continuous exposure to eugenol and citral. *FEMS Microbiol Lett* 354 (2), p. 92-101.
- Burke BE, Baillie JE, Olson RD. (2004). Essential oil of Australian lemon myrtle (*Backhousia citriodora*) in the treatment of *Molluscum contagiosum* in children. *Biomed Pharmacother* 58 (4), p. 245-7.
- <http://www.thedoctorstv.com/videolib/init/7509>
- Lima I O, de Medeiros Nóbrega F, de Oliveira W A, de Oliveira Lima E, Albuquerque Menezes E,

Cunha F A, Formiga Melo Diniz Mde F. (2012). Anti-Candida albicans effectiveness of citral and investigation of mode of action. *Pharm Biol* 50 (12), p. 1536-41.

Markum E and Baillie J. (2012). Combination of essential oil of *Melaleuca alternifolia* and iodine in the treatment of *Molluscum contagiosum* in children. *J Drugs Dermatol* 11 (3), p. 349-54.

Rachel D et al. (2008). Blaschko Lines: Following "Lines of Evidence" to a Rash Diagnosis. *Consultant for Pediatricians* 7 (9).

Wilkinson J M, Hipwell M, Ryan T, Cavanagh H M. (2003). Bioactivity of *Backhousia citriodora*: antibacterial and antifungal activity. *J Agric Food Chem* 51 (1), p. 76-81.

Lora Cantele – aromaterápiás szaktanácsadó. Lora az Alliance of International Aromatherapists (AIA) korábbi elnöke. Az AIA elnökeként (2006-2012) az aromaterápiás keretrendszer elvárásainak felállításával az USA aromaterápiás oktatási standardját gazdagította. Elsősorban a fejlődési és szellemi képességzavarokkal küzdő gyermekek aromaterápiás kezelését kutatja és a témáról tart előadásokat. Lora a 2014 októberében megjelenő *The Complete Aromatherapy & Essential Oil Handbook for Everyday Wellness* című könyv társszerzője. lora.cantele@gmail.com

A tanulmány az IJHPA Vol 3. Issue 1. Summer 2014 számában jelent meg.



A SZUPERKRITIKUS EXTRAKCIÓ, EGY ELÉRHETŐ LEHETŐSÉG

■ Magyarországon, a Tolna megyei Bikácson található egy akkreditált laboratóriumi háttérrel is rendelkező üzem, ahol megvalósulhatott egy régi álom. A Herb Extract Factory Kft. üzemének vezetője, Dulovics Edit és családja már több mint húsz éve foglalkozik a növényekből kivonható hatóanyagok kutatásával, vizsgálatával, és több orvosi egyetemmel is kapcsolatban állnak. Egyedülálló csúcstechnológiával dolgoznak, itt ugyanis a növényi hatóanyagokat az úgynevezett szuperkritikus extrakcióval vonják ki, melyről az illóolajok rajongói csak a könyvekből olvashattak. Az üzem Magyarországon egyedülálló, Európában is csak egyetlen egy másik található, mégpedig Németországban. Bikácson tavaly már a gyógynövények termesztését is elkezdték, hiszen a cél az, hogy a saját növényeik kivonatait juttathassák el az emberekhez.

Schütz Gabriella - Dulovics Edit

Gázkromatográf műszertáblája

Fotó: © Andy Schultz - Flickr.com
Attribution-NonCommercial-Share-
Alike 2.0 Generic (CC BY-NC-SA 2.0)





A természetes növényi anyagok felhasználása a fitoterápiában, a gyógyszeriparban, élelmiszeriparban, a kozmetikai iparágakban is világszerte növekszik. Az aromaterápiában is kizárólag azon illóolajok bírnak terápiás hatással, melyek nagy tisztaságúak, hígíthatatlanok, illetve minél természetesebbek, a kivonás, mint módszer pedig minél kíméletesebb. Az utóbbi évtizedben számos előnyös tulajdonsága miatt terjednek a szuperkritikus extrakció (SFE) és szuperkritikus frakcionálás (SFF) módszerei a növényi drogok kivonási eljárásai között. Népszerűségük méltán jelentős, mert kiküszöbölik a hagyományos kivonási eljárások legfőbb hátrányait, és jelentősen hozzájárulnak az emberi fogyasztásra szánt termékek biztonságosabb alkalmazásához, az aktív komponensek természetes összetételének megőrzéséhez és a környezet megóvásához is.

A lakosság komplementer orvosi eljárások (beleértve az önálló tudományterületként is figyelmet érdemlő fito- és

aromaterápiát), gyógy- és illóolajos növények, illóolajok és növényi/aromaterápiás készítmények iránti igénye erős bizonyítéka annak, hogy a gyógy- és illóolajnövények használata Magyarországon évszázadokon keresztül fontos része volt az orvoslásnak.

Mi az a szuperkritikus extrakció?

A széndioxidos kivonási módszer vagy szuperkritikus extrakció során a széndioxidot használják oldószerként. Mivel a széndioxid nyomás alatt folyékony halmazállapotúvá válik, a nyomás csökkentésével később tökéletesen el lehet választani a kivonattól, mégpedig maradék nélkül. Maga az extraktum tehát még nyomokban sem tartalmaz oldószert. Ennek a kivonási eljárásnak a másik nagy előnye az, hogy relatíve alacsony hőmérsékleten történik, tehát a növény hőérzékeny komponensei, hatóanyagai, illatanyagai nem károsodnak. Fontos megjegyezni, hogy a szuperkritikus extrakció során a négy jelentősebb működési paraméter, a nyomás,



A Herb Extract Factory Kft. üzeme

a hőmérséklet, az áramlás és az időtartam megfelelő változtatásával lehetőség van a szuperkritikus oldószer oldóképességének változtatására, így szelektív extrakció valósítható meg. Az eljárás további előnye, hogy olyan hatóanyagok is kinyerhetünk, amelyeket egyébként hagyományos, szerves oldószerekkel történő kivonási eljárással nem, vagy csak kis mennyiségben. A szuperkritikus extrakció alkalmazásával nyert kivonatok összetétele és hatóanyag-tartalma általában más, mint a hagyományos módszerekkel nyert kivonatoké, 20-50-szer koncentráltabb a hatóanyag és aromatartalom, tehát ezen kivonatok összetétele, aromája sokkal gazdagabb és koncentráltabb. A szén-dioxid, mint oldószer nem oldja a szénionokat, így a termékek gyakorlatilag nem tartalmaznak nehézfémeket, illetve növényvédő szereket, hiszen azok sem oldhatóak a szuperkritikus állapotú széndioxidban. A módszer egyik hátránya - és ez elterjedését is

> gátolja - hogy sok kivonási eljárással összehasonlítva drágább és berendezésigénye is jelentős. Létjogosultsága tehát akkor van, ha az ismertetett előnyök mellett különleges minőségű, innovatív készítmények előállítását is lehetővé teszik. Közepes, vagy nagy kapacitású üzemekben a költségek közel azonosak a hagyományos extrakcióéval.

A legszuperebb oldószer a széndioxid

A széndioxidot a következő jó tulajdonságai miatt használják oldószerként a szuperkritikus extrakcióhoz:

- nem káros az egészségre, ezért jól alkalmazható gyógyszerek, élelmiszerek és élvezeti cikkek előállításánál
- nagy a sűrűsége, így viszonylag sok anyagot tud oldani,
- nem lép reakcióba a kezelt anyaggal,
- alacsony kritikus hőmérséklete (31°C) és kritikus nyomása (73 bar) miatt alacsony hőmérsékleten lehet vele dolgozni, így nem károsodik a kezelt anyag,
- nem tűzveszélyes és nem korrozív,
- élelmiszeripari tisztaságban könnyen nagy mennyiségben beszerezhető,
- nem szennyezi a környezetet,
- az extrakció után maradék nélkül eltávozik a termékéből,
- a nyomás és hőmérséklet megfelelő változtatásával lehetőség van a szuperkritikus állapotú oldószer oldóképességének kedvező irányba való változtatására.



Kurkuma, rózsza, levendula: CO₂-extrakcióval is kivonható növényi alapanyagok

Fotók sorrendben: © AB, Kurt Stüber (Wikipedia), AB

Több mint 60-féle növényi kivonat

Szakirodalmi ismereteik és korábbi kutatási témák kidolgozása során szerzett tapasztalataik alapján meggyőződésük, hogy a szuperkritikus extrakció a kivonási technikák legmodernebb eszköze a termék összetételének, terápiás felhasználás szempontjából való értékének befolyásolhatósága szempontjából is. Olyan gyógynövények körében kívánnak szuperkritikus extrakciós technológiákat kidolgozni és alkalmazni, amelyek fitogyógyszerként bevonhatók egyes, a lakosság egészségügyi állapotát, életminőségét jelentősen befolyásoló krónikus betegségek prevenciójába és terápiájába. A különleges értékű alapanyagok előállítása céljából fitotechnológiai, fitokémiai kutatásainkat farmakológiai, biológiai, antioxidáns, stb. hatásvizsgálatokkal egészítik ki.

Egy szuperkritikus extrakciós üzem nem működhet mikrobiológiai-analitikai laboratórium nélkül, melynek kiemelt analitikai berendezése a HPLC (nagy teljesítményű folyadékkromatográf), vagy a GC-MS (gázkromatográf) vizsgálati készülék. Ezek jelentősége, hogy az optimális extrakciós paraméterek beállításához meg kell vizsgálni a mintaként elkészített extraktumok hatóanyagtartalmát, és a vizsgálatok elvégzése után az optimális beállítással történik a folyamatos gyártás.

Szuperkritikus extrakciós üzemünkben eddig több mint 60 növény, gyógynövény kísérleti gyártását végezték el. Az analitikai vizsgálatokat egy NAT akkreditált Kft. végzi HPLC, ill. GC-MS analitikai műszerekkel. A vizsgálati eredményeket, az egyes növények hatóanyag tartalmát figyelembe véve szakgyógyszerészek állítják be az adagolást.

“

Az eljárás további előnye, hogy olyan hatóanyagok is kinyerhetünk, amelyeket egyébként hagyományos, szerves oldószerekkel történő kivonási eljárással nem, vagy csak kis mennyiségben. A szuperkritikus extrakció alkalmazásával nyert kivonatok összetétele és hatóanyag-tartalma általában más, mint a hagyományos módszerekkel nyert kivonatoké, 20-50-szer koncentráltabb a hatóanyag és aromatartalom, tehát ezen kivonatok összetétele, aromája sokkal gazdagabb és koncentráltabb.



Népi orvoslás, népi növényismeret, modern fitoterápia tanfolyam

(60 órás) indul szeptemberben.

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



Ciprus (*Cupressus* sp.)
Fotó: © 2014 Aroma Botanica
Dörgicse, Levendulamajor

Your Aromatherapy Educational Resource

Join AIA Now!
Learn More!



Benefits of Membership

Just to name a few...

- Learn from world experts and practicing aromatherapists
- Access monthly educational teleseminars
- Online Research Database
- Regional networking and educational events
- Discounts: journals, conferences, & more
- E-mail & newsletter connections



AIA offers opportunities for education and professional access to support your goals in an aromatherapy practice.

Alliance of International Aromatherapists

Visit our website and download your membership application
www.alliance-aromatherapists.org/membership/
1-877-531-6377

Dr. Babulka Péter rovata

„TALLÓZÓ”

HÍREK, ÉRDEKESSÉGEK NEM AROMATERÁPIÁS FOLYÓIRATOKBÓL

Fotó: © Jimmie, flickr. com

Illóolajok és aromaterápiás termékek használata várandósok körében az öngyógyításban

Annak ellenére, hogy több közleményben is lehet olvasni arról, hogy a várandósság során felmerülő panaszok és tünetek kezelésére használhatók illóolajok, nincs elegendő és kellően pontos információ az illóolajok ezen időszak alatti hatásosságáról, biztonságos alkalmazhatóságáról és a használatuk esetleges kockázatairól.

Vannak olyan illóolajok, melyeknek alkalmazása a várandósság ideje alatt nem biztonságos és ellenjavallt, ennek ellenére nincs olyan tudományos vizsgálat, amiből kiderülne, hogy a várandósok körében milyen gyakori az illóolajok öngyógyítás céljára történő használata.

Ausztrál kutatók arra voltak kíváncsiak, hogy az illóolajok és aromaterápiás

termékek használata mennyire terjedt el a várandósok között, ezért egy nagyobb kutatási program keretében 2009-ben 8200, 31-36 év közötti várandós nőnek küldtek el kerestkérdéseket is tartalmazó kérdőívet, melyek segítségével a fentiekkel kapcsolatos szokások megismeréséhez nyerhettek hasznos adatokat.

A válaszadásokból az derült ki, hogy a várandósok 15,2%-a használt öngyógyítás céljából is illóolajokat. Kiderült továbbá az is, hogy abban az esetben, ha allergiás panaszai voltak vagy szénaláz gyötörte őket, akkor 1,57-szer, húgyúti fertőzéseik esetén pedig 2,26-szor gyakrabban használtak illóolajokat, mint amikor nem voltak különösebb panaszai. E tanulmányban

arra mutattak rá a kutatók, hogy várandósok körében viszonylag gyakori az illóolajok öngyógyításban történő használata, ami nem veszélytelen.

A kérdőíves vizsgálat eredményei alapján felhívták a figyelmet annak szükségességére, hogy a gyógyítók és a várandósok (egészségesek és betegek egyaránt) beszéljenek az illóolajok használatáról, illetve arra, hogy az egészségügyben dolgozóknak tisztában kell lenniük azzal, hogy a várandósok az öngyógyításban milyen illóolajokat használnak, ugyanis ezek között könnyen lehetnek olyanok, melyek alkalmazása várandósság időszakában ellenjavallt lehet.

Forrás: *Women Birth*. 2014 Mar; 27(1):41-5.

Az aromaterápia szorongásoldó hatása ambuláns műtetre váró betegeknek

Az aromaterápia egyike azon komplementer és alternatív eljárásoknak, melyeket a taipei ápolónők és gyermekgondozók alkalmaznak a holisztikus szemléletű gyógyellátást biztosító kórházakban, annak érdekében, hogy mérsékeljék az ambuláns műtetre várók szorongását.

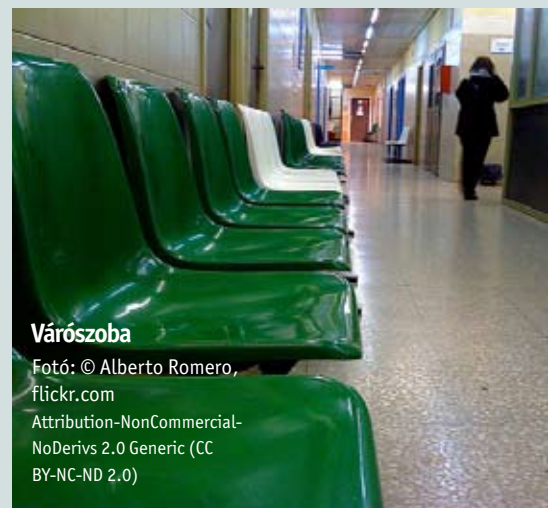
Az illóolajok és aromaterápia szorongásoldó hatásának vizsgálatát egy randomizált és kontrollált kísérlet keretében a taipei Wan Fang Kórházban végezték el 2012 május 1. és szeptember 30. között. A kísérletben részt vevők életkora 18 és 65 év között volt. A véletlenszerűen kiválasztott 116 beteg közül 109 felelt meg a kísérleti tervben előírt szempontoknak, akiket két csoportba osztottak (53-an az aromaterápiás kezelésben részesülő, 56-an pedig a kontroll csoportba kerültek). A kísérletben azok a betegek vehették részt, akiknek 45 percnél hosszabb időt kellett a

műtét előtt várniuk.

A betegek a pillanatnyi szorongás mérésére alkalmas STAI-teszt kérdéseire és a vitalitásukra vonatkozó kérdésekre történő válaszadás után egy olyan váróterembe mentek, ahol a kezelt csoport betegeinél függöny mögé elrejtve ultrahangos párologtatóból bergamott illóolajat, a kontroll csoport betegeinél pedig „porlasztott vizet” juttattak 30 percen keresztül a légtérbe. Ezután a teszteket ismételtén kitöltötték. A tesztek kitöltése mellett szívfrekvencia és vérnyomás mérésekre is sor került, majd a tesztek adatait és a mérési eredményeket különböző statisztikai módszerekkel értékelték ki.

A vizsgálat mindkét csoportjában valamennyi paraméter esetében javulást tapasztaltak, azonban a műtét előtti szorongás mértéke szignifikánsan kisebb volt a bergamott illóolajos kezelésben része-

sült betegek esetében. A vizsgálat adatai azt jelzik, hogy a betegek holisztikus szemléletű kezelésében helye van az aromaterápiának, illetve azt, hogy ambuláns betegeknek a műtétek előtti szorongás mérséklésére alkalmas lehet a bergamott illóolaj belélegzése.



Várószoba

Fotó: © Alberto Romero, flickr.com

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

Forrás: *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013; 2013:927419.

Kutyák szállítási stresszének csökkentése aromaterápiával

A kutyák nem mindegyike viseli jól a szállítást, amit különböző módon, pl. ugatással, nyugtalansággal, fokozott és izgatott mozgással, esetleg hányással jelez a gazdájának. Ilyen esetben gyakran alkalmaznak nyugtatókat, amit egyre több kutyatulajdonos szeretne elkerülni, amennyiben van rá mód. Erre jó lehetőségként kínálkozik például az aromaterápia, ugyanis ma már számos lehetőség van az illóolajok állatok betegségei esetén történő

kezelésére, a gazdasági haszonállatoknál és a hobbiállatoknál egyaránt.

Amerikai kutatók éveken ezelőtt 32 kutyán azt tanulmányozták egy klinikai kísérlet keretében, hogy a levendula illóolajának milyen hatása van a szállítások okozta nyugtalanságban, feszültségben szenvedő állatokra, illetve azt, hogy ez az illóolaj alkalmas lehet-e az állatok szállításakor jelentkező panaszok mérséklésére.

A kísérlet során a kutyák viselkedését a tulajdonosok kocsijában és a megszokott, már jól ismert útvonalon szállítva kétféle környezetben vizsgálták. Az első esetben az állatokat a szokásos, természetes illatok vették körül, míg a másik esetben a kutyákat levendula illóolajjal előre beillatosított kocsiban utaztatták. Ezt a „kétlépcsős” vizsgálatot egymás után 3 napon ismételték meg, és egyebek mellett azt figyelték, hogy szállítás közben

mennyi időt töltenek a kutyák állva vagy mozgással, üléssel vagy fekvéssel, illetve ugatással, és mindezt százalékos értékekkel dokumentálták.

A kísérleti eredmények kiértékelése után arra a következtetésre jutottak, hogy a levendulaolajjal előre beillatosított kocsiban a kutyák több időt töltöttek üléssel és fekvéssel, és kevesebbet mozgolódással, illetve ugatással. A kutatók nem találtak szignifikáns mértékű különbséget a kutyák viselkedése és neme, kasztráltsági állapota, valamint a napszak és más tényezők között.

Mindezek alapján úgy vélik a kutatók, hogy a szállítási stresszben szenvedő kutyák megszokott, időigényes és költséges kezeléseinek jó és hasznos alternatívája lehet a levendulaolaj szállítás során történő használata.



Fotó: © Andrew Morrell - Saying Goodby, flickr.com
Attribution-NoDerivs 2.0 Generic (CC BY-ND 2.0)

Forrás: *J Am Vet Med Assoc.* 2006 Sep 15; 229(6): 964-7.

Levendula illóolaj antibakteriális hatásának *in vitro* vizsgálata más illóolajokkal történő keverés esetén

Dél-afrikai kutatók egy mikrobiológiai kísérletben azt vizsgálták, hogy milyen módon változik meg a keskenylevelű levendula (*Lavandula angustifolia*) antibakteriális tulajdonsága akkor, ha azt más illóolajokkal keverve használják. A kísérletben a levendula illóolajat 45-féle illóolajjal keverték össze, majd mikrohígítási módszerrel alkalmazva mérték meg a levendula illóolaj és a 45-féle illóolaj-keverék minimális gátlási koncentrációját. Az illóolajok összetételét gázkromatográfiás-tömegspektroszkópiás technikát alkalmazva

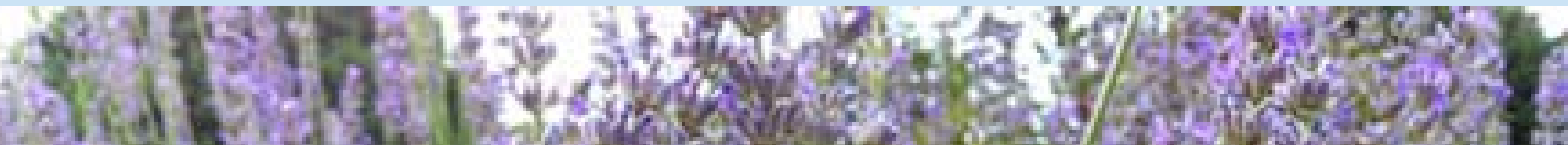
határozták meg, tesztorganizmusoknak pedig *Candida albicans* és *Staphylococcus aureus* törzseket választottak.

A kísérlet során a következő eredményeket kapták. A levendula illóolajok más olajokkal 1:1 arányban történő keverése után a keverékek 26.7%-nál szinergiás, 48.9%-ánál additív, 23.7%-nál nem-interaktív, 0,7 %-nál antagonistá hatásokat tapasztaltak. Amikor két illóolaj különböző arányú keverékének a tesztorganizmusokkal szembeni antibakteriális hatását vizsgálták, akkor a legkedvezőbb interakciók a

levendula és a ceyloni fahéj (*Cinnamomum zeylanicum*), valamint a levendula és az édes narancs (*Citrus sinensis*) keverékek esetében jelentkeztek.

Az a tény, hogy a 45-féle 1:1 arányú illóolaj keverék $\frac{3}{4}$ -nél szinergiás avagy additív hatás jelentkezik, jó *in vitro* bizonyítéka az illóolaj keverékek ésszerű aromaterápiás alkalmazásának.

Forrás: *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013; 2013:852049.



A bazsalikom és rozmaring hatékony antibakteriális anyagokként történő használatának lehetősége

Napjainkban az egész világon súlyos problémát jelent a különféle kórokozók antibiotikumokkal szemben kialakult rezisztenciája, ami sok esetben egyidejűleg több antibiotikummal szemben is kialakul. Éppen ezért égetően fontos kérdés, hogy a multidrog rezisztens kórokozókkal szemben hatékony antibakteriális hatású anyagokat találjanak. Ez különösen azért fontos, mert egyre gyakoribbak a kórházakban „összeszedett” ún. nozokomiális fertőzések.

Lengyel kutatók nemrég elvégzett kísérletének célja annak demonstrálása volt, hogy a bazsalikom (*Ocimum basilicum*) és a rozmaring (*Rosmarinus officinalis*) illóolajok megfelelő „antibiotikum jelöltek” lehetnek a multidrog rezisztens *Escherichia coli* klinikai törzsével szemben. A mikrobiológiai kísérlet során részletesen vizsgálták a kórokozók rezisztenciáját és a vizsgált olajokkal szembeni érzékenységét. Az olajok antibakteriális hatását részben laboratóriumi (*Escherichia coli*

ATCC 25922), részben klinikai törzsekkel szemben vizsgálták. Ez utóbbiak részben betegektől (azok légzőszerveiből, hasüregi szerveiből, húgyutaiból és bőréről), részben kórházi eszközökről származtak. Az illóolajok antibakteriális hatáserősségének meghatározása hígítási módszer alkalmazásával és a minimális gátlási koncentrációk megadásával történt.

A vizsgálati eredmények azt mutatták, hogy mindkét illóolaj erőteljes antibakteriális hatást mutatott a *Escherichia coli* klinikai törzsével szemben, beleértve ebbe a széles spektrumú béta-laktámzt termelő *E. coli* törzseket is. A két illóolaj közül az erőteljesebb szaporodást gátló hatást a bazsalikom illóolaj mutatta.

Ezek a vizsgálati eredmények előmozdíthatják a nozokomiális fertőzések okozó rezisztens kórokozókkal szembeni védekezést, beleértve ebbe a megelőzést és a kezelést is.

Forrás: *Molecules.* 2013 Aug 5;18(8):9334-51.



Bazsalikom (*Ocimum basilicum*)
Fotó: © dr. Babulka Péter

Aromaterápiás masszázsa hatása ápolónő hallgatók menstruációs fájdalmainak enyhítésére

A diszmenorreás panaszok gyakori okai a nők munkából való távolmaradásának, ezért egyiptomi kutatók elsődleges diszmenorreás panaszokkal küszködő ápolónő hallgatók bevonásával randomizált, egyszeres vak, keresztetett elrendezésű kísérletben vizsgálták az aromaterápiás masszázsa menstruációs panaszokra kifejtett hatását. Az első kezelési szakaszban az aromaterápiás kezelést kapó csoport (48 fő) tagjai a menstruációt megelőzően 7 napon keresztül napi egy alkalommal (al)hasi aromaterápiás masszázsaiban részesültek. A masszázshoz hordozóolajként mandulaolajat használtak, amiben fahéj-, szegfűszeg-, rózs- és levendulaolajat keverték el. A kontroll csoport tagjainál (47 fő) placeboként mandulaolajat használtak és a kezelést az előbb leírt módon végezték el. A kísérlet második szakaszában a csoportokat megcserélték, majd a kezeléseket újra elvégezték.

A menstruációs fájdalom erősségét, időtartamát és a menstruációs vér mennyiségét a kezelés kezdetén, illetve valamennyi kezelés után mérték, illetve feljegyezték.

Mindkét aromaterápiás masszázssal kezelt csoportban a menstruációs fájdalom erőssége és időtartama, illetve a menstruációs vér mennyisége szignifikánsan kisebb, illetve kevesebb volt, mint a placebo csoportban. Ezek a vizsgálati eredmények azt mutatják, hogy az aromaterápiás masszázsa hatékony lehet a menstruációs fájdalom erősségének és időtartamának, illetve a vérzés intenzitásának és mennyiségének csökkentésében, így diszmenorreás panaszok kezelésére gyógyszerek alternatívájaként illóolajos masszázsa ajánlható.

Forrás: *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013;2013:742421

Kerti kakukkfű illóolaj hatása az *Anisakis* lárvákra

Az anisakiasis az *Anisakis simplex* féreg (parazita nematoda) által okozott fertőző megbetegedés, amely főként azokban az országokban gyakori, ahol nyers, vagy kevésbé feldolgozott (sózott vagy marinált) halat fogyasztanak. A nem megfelelő feldolgozási technológiának köszönhetően a lárvák egy része nem pusztul el, és ez a fogyasztók számára komoly kockázati tényezőt jelent. Miután a betegség előfordulási gyakorisága egyre jobban nő, ezért a kutatók megpróbálnak olyan új anyagokat találni, amelyek hatékonyan gátolhatják az *Anisakis* lárvák szaporodását.

Ismerve az illóolajok biocid aktivitását, olasz kutatók azt tűzték ki kísérletük céljaként, hogy megvizsgálják a kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris*) *Anisakis* lárvák ellen kifejtett larvicid hatását. A kakukkfű illóolajat 5 és 10%-os koncentrációban alkalmazva (hordozóolajként napraforgó magolajat használtak) *in vitro* körülmények között a lárvák 14 órán belül elpusztultak. A kísérlet eredményei alapján további vizsgálatok elvégzése szükséges annak érdekében, hogy kiderüljön, valóban alkalmas larvicid anyag-e a kakukkfű illóolaj és ipari méretekben, a marinálási technológiák során is fel lehet-e használni.

Forrás: *Exp Parasitol.* 2014 Jul;142:7-10.

Kerti Kakukkfű (*Thymus vulgaris*) Fotó: © dr. Babulka Péter



Kép: Vass András (Rózsakunyhó Alkotóműhely)

Körte gyömbéres rózsaszírom szósszal

Halmos Monika

Hozzávalók: 4 vilmoskörte,
1 citrom, mogorónyi friss
gyömbér, 20 dkg cukor, két
marék illatos rózsaszírom,
1 evőkanál rózsavíz

Fél liter vízbe belefacsarjuk a citrom levét, beledobunk egy karika citromot, hozzáadunk 5 dkg cukrot. Csíkokra vágott gyömbérrel ízesítjük, és felforraljuk. A körtéket meghámozzuk, félbevágjuk, magházukat kimentesszük. A forrásban lévő szirupba tesszük, lefedjük és lassú gyöngyözéssel 5-6 percig főzzük. A tűzről lehúзва hűlni hagyjuk. A többi cukorból és egy dl vízből sűrű szirupot főzünk. Leheletnyi gyömbérrel ízesítjük, beleszórjuk a rózsaszírmokat, és kevergetve addig főzzük, míg lekvár sűrűségű lesz. A rózsavízzel ízesítjük, és ezt is kihűtjük. Tálalás előtt a körtéket a szirupból kiemeljük, lecsöpögtetjük, a fél körtéket az illatos rózsaszírom szósszal megtöltjük és hidegen kínáljuk.

Kép: Vass András (Rózsakunyhó Alkotóműhely)

Rózsás-kardamomos keksz

Halmos Monika

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 1 kiskanál sütőpor, 5 dkg cukor, 3-4 kardamom, 5 dkg puha vaj, 1/2 dl rózsaszörp, 1 tojás, 2-3 evőkanál szárított rózsaszirm

A lisztet a sütőporral meg a cukorral összevegyítjük, majd hozzáadjuk a mozsárban megtört kardamomot. A vajat, a rózsaszörpöt meg az egész tojást hozzáadva alaposan összedolgozzuk. A masszából halmokat rakunk két kiskanál segítségével a sütőpapírral borított tepsire, vizes kiskanállal a tetejét el is egyengethetjük. A kissé szétterült tésztahalmocskákra összetört rózsaszirmot hintünk, majd előmelegített sütőben 180 fokon 15-18 perc alatt szép arany színűre sütjük. Jól záródó dobozban sokáig eláll. Ha van kéznél, rózsalekvárral kettőt-kettőt össze is ragaszthatunk.



Fotó: © Brooke Raymond
www.flickr.com/photos/brooke
Creative Commons Attribution-ShareAlike 2.0 Generic
(CC BY-SA 2.0)

Schüzt Gabriella

Ilang-ilang-os luxus trifle

A nyár vége mindig forró, meleg, bódító és csábító. Jól esik az erre rímelő, Angliából származó édes 'kis semmiség', a trifle. Mindezt pedig nem a piros gyümölcsök, a habkönnyű piskóta, és a mandula teszi igazán különlegessé, hanem az ilang-ilang illóolajjal megbolondított tejszínhab.

Hozzávalók: 10 dkg hat tojásból készült piskóta (időhiány esetén baba-piskóta), egy marék mandula, 30 dkg idény szerinti piros gyümölcs, 15 dkg mascarpone (vanília pudinggal sem rossz), 3 dl tejszínből készült tejszínhab, 3 dkg porcukor, 1 csepp ilang-ilang (complete)

Elkészítése: béleljünk ki egy öblösebb kelyhet, ügyelve a rétegek sorrendjére a következőkkel: piskóta, gyümölcs, krém, hab. A rétegeket egymásra halmozzuk és akár többször is megismételhetjük a műveletet a pohár nagyságától függően. A tejszínhabba előzetesen a felveréskor keverjük bele egy csepp ylang ylang illóolajat és a porcukrot. A poharakat legalább egy órára, de inkább háromra tegyük a hűtőbe és hagyjuk összeérni az ízeket.

inHeal

Illóolajos sókapszula

ÉS MÁŠ A LEVEGŐ...



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

www.inheal.eu

Schütz Gabriella

HA AZ ILANG-ILANG ILLÓOLAJ BESZÉLNI TUDNA...

■ A virágok virágának illóolaja a nőiséget, mint az élet alapját testesíti meg. Ha egy illatos meditáció során közel engedjük magunkhoz bódító esszenciáját, és hagyjuk, hogy körbeölelve minket a fülünkbe suttogjon, akkor megeshet, hogy a következő mondatokat hallhatnánk.



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

Én a gyönyör illata vagyok

Én a gyönyör illata vagyok, minden földi gyönyör királynője. Ha megfogod kezem, és velem tartasz, akkor bevezetlek az örömök birodalmába, ahol olyan ajtók is megnyílnak majd előtted, melyekről eddig nem is álmodtál. Bízz bennem, hagyd, hogy vezesselek. Nem csupán hízelgek neked, inkább cirógatlak, dédelgetlek, lelkednek kedveskedem bódító illatommal. Bezárt szellemed kiszabadulhat, hiszen a szívedet körülvevő falak egy csapásra leomlanak, amint megjelenek. Az akaratod emelte akadályok és a tudatod teremtette hadsereg leteszi lábaim elé a fegyvert, nem küzdhetsz ellenem. Igen, mindent szeretnél kontroll alatt tartani, de az én világomban ez lehetetlen. Itt az idő, hogy a benned élő vad, buja, érzéki asszonynak is teret engedj. Ebben leszek én a segítségedre.

Légy önmagad

Illatom a nőiség beteljesülését, a gyönyör kivirágzását tudatja a világgal. Aki az én tiszta esszenciámat lélegzi magába, az a szépséget, a gyönyört, az életörömet teszi magáévá. Engedd meg magadnak, hogy olyannak élvezd az életet amilyen. Én vagyok a bőség, az élet gazdagsága. Ha magad elé képzelsz, lehetek barna bőrű zöld szemű macskanő, porcelán testű kínai szépség a gésák világából ugyanúgy, mint szőke, tengerszemű csodás teremtmény. Az vagyok, akinek látni szeretnél, aki neked tetszik. Azt az utat mutatom neked, hogy mindegy mit látsz kívülről, a belső kisugárzásod a lényeg. Engedd szabadjára, had szárnyaljon a szelek hátán, teljesítsd be sorsod, légy végre önmagad, bárki bármit is mond. Én tudok a szívedhez beszélni, engedj közel. Virágos illatommal az érzékek birodalmába csábítalak, ahol minden sokkal egyszerűbb, de ugyanakkor mélyebb valóságokra kaphatsz választ. Én nem ítélekem felettéd, nem önös érdekek hajt, nem számításból teszem a dolgom, egyszerűen igyál a forrásomból, az örök optimizmus vizéből, ahol nem fiatalságot, hanem gyönyört ígerek a számodra.



Cupido sóhaja

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

> Ragyogok, és teljes vagyok

Ragyogok, csakúgy, mint a korona a fejemen és boldog vagyok, mert a teljességben élek, megélem nőiségem minden egyes pillanatban. Nyíló virág vagyok, mely nem csupán érzéki és testes, hanem spirituális, és érzékeny. Szabad nő vagyok, aki át meri lépni a határait, szembe tud nézni önnön hibáival, sőt saját magát meghaladva győzedelmeskedik a legnagyobb harcban, önmagunk legyőzésében. Harmóniában élek a világgal és önmagammal. Szeretem magam, hiszen csak így adhatok gyönyört másoknak. Saját valómat a maga teljességében ajándékozom neked, és így még több leszek általad és benned.

Lassíts

Illatom a fizikai testre hasonlóképpen hat, mint a lelki, szellemi és éteri valódra. Finoman érzéki parfümöm lelassítja a lelked pörgését, csakúgy, mint a szíved dobbanását, vagy a lélegzetted ritmusát. Nyugodt-

ságom magával ragad, és a ritmusnak nem tudsz ellenállni. Lassanként velem járod lassú táncunkat, és végre befelé kezdesz el figyelni. Az akarat állította szabályok, törvények, a társadalmi elvárások, és meggyőződések a homályba vesznek. Lekerekítem a sokszor négyzetes elképzeléseidet a világról, kiegyenesítem a vágyaid mutatta utat, járhatóvá teszem önmagad felé azt az ösvényt, amelyen haladni kell. Végre megbocsáthatod magadnak hibáidat, bűneidet és tökéletlenségedben végre meglelheted a tökélyt. Megnyitom a szíved, hogy befogadhasd a szeretetet, ami feléd árad, és hogy odaadhasd önmagad. Válladra nehezedő kövek elporladnak, amint megérik a jelenlétem. A nyakszirtedbe, a lapockák között, a csuklyás izom mélyén szabaddá teszem tested, elernyesztem, feloldom régi sérelmeidet. Én vagyok az, aki összeköt téged az ősi forrással. Bőrödet ragyogóvá, tisztává varázsolom, hogy a maga teljességében érezhesd a gyönyöröket.

Azoknak a nőknek jelenthetem a

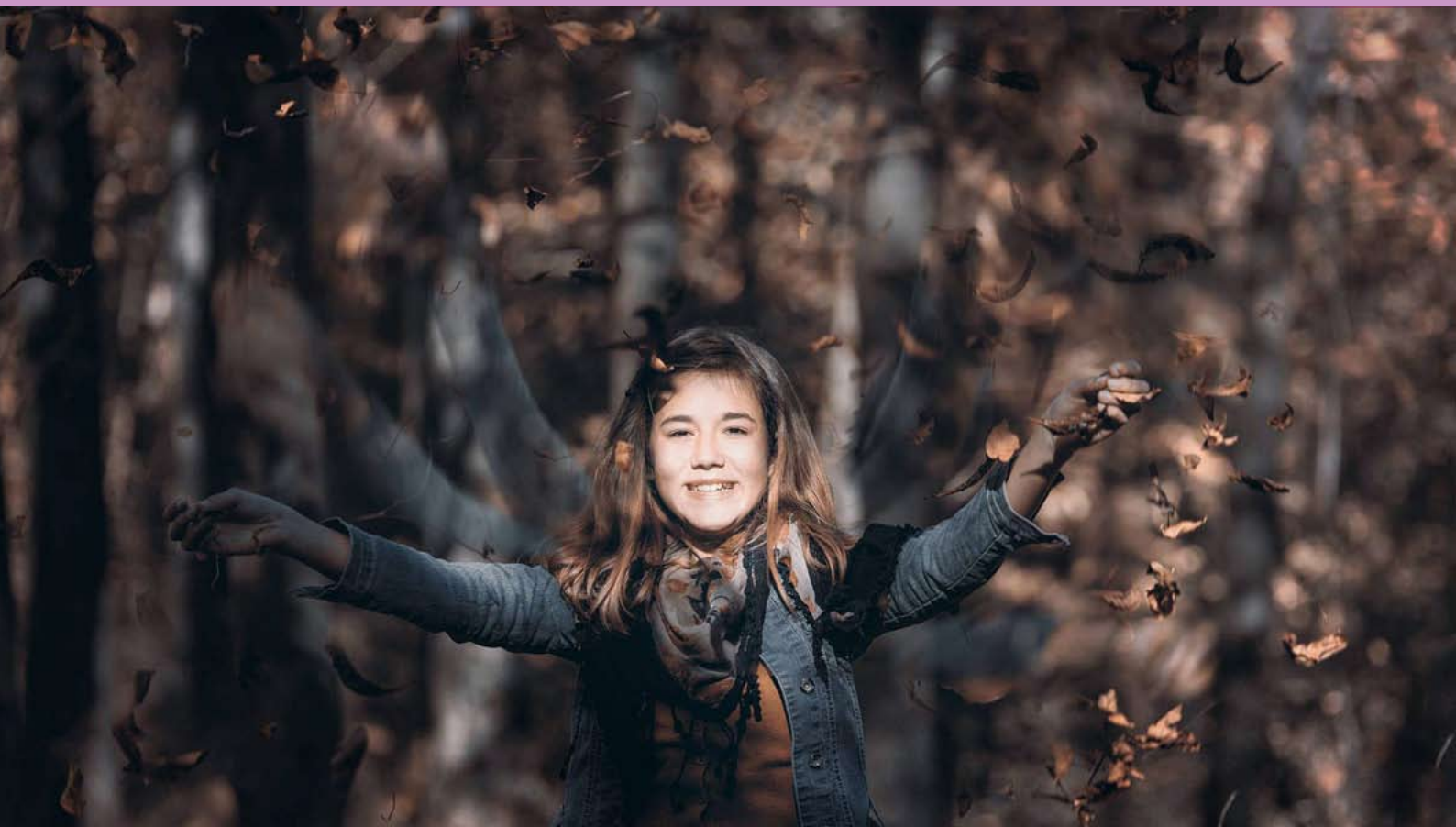
legnagyobb segítséget, akik félnek az érzelmeikre, az érzékeikre hagyatkozni. Akik rettegnek attól, hogy kicsúszhat a kezükből az irányítás, és elvesztik a lábuk alól a talajt. Azoknak adhatom a legtöbbet, akik felismerik, hogy nem irányíthatnak minden pillanatban, hiszen erre nincs is szükség. Merd megélni azt az érzéki, buja asszonyt, aki benned is ott él. Én tudom, merre indulj, fogd meg a kezem, és bízz bennem...

”

...Nyíló virág vagyok, mely nem csupán érzéki és testes, hanem spirituális és érzékeny. Szabad nő vagyok, aki át meri lépni a határait, szembe tud nézni önnön hibáival...



Fotó: © Dalibor Tomic 2013
www.flickr.com/photos/dalibort82
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)





Az elveszett illatok nyomában

Aromaterápiás parfümkészítő workshop az Aroma Botanica és a Scent Poetry szervezésében.

Valljuk, hogy a szintetikus illatok és kozmetikumok korában létezik egy olyan, érzékeny orrú és lelkű közösség, aki kíváncsi a természetes illatokra, azok aromaterápiás hatására és nem utolsósorban, szeretné elsajátítani a parfümkészítés alapjait. Nekik hirdetünk most egy kétnapos workshopot, ahol olyan témákat érintünk, mint a parfümtörténelem, az illatok nyelve, a szaglás működése és persze a keverési gyakorlatok. A kötetlen önismereti játékok során észrevétlen kapcsolódik majd a képzelőerőnk és kreativitásunk a parfümkészítés izgalmas folyamatába, hogy a tanfolyam végére kezünkben legyen saját énkünk pár csepp esszenciája.

workshop tartalmazza: A negyvenoldalas, színvonalas munkafüzetet, melyben megtalálható a workshop anyaga, a parfümszórót és a parfüm roll-on, melybe a résztvevők által maguknak készített parfümkeverék kerül majd, a legjobb minőségű illóolajok és gyanták használatát, valamint a keveréshez szükséges eszközöket.

Időpont: 2014. október 11-12-én (Budapest, Óbuda)

Jelentkezni korlátozott számban: aromabotanica@gmail.com, csenge.lipovszky@gmail.com, 06 20 9 604 393, 06 20 342 1232

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

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

AZ IFPA ELSŐDLEGES CÉLJAI:

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

AZ IFPA ELVEINEK ÉS FILOZÓFIÁJÁNAK ALAPJA

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

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

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

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

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

OUR AIMS AND OBJECTIVES ARE:

- Education & Training
- Research
- Continued Development.

OUR PRINCIPLES AND PHILOSOPHIES ARE BASED ON:

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

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

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

THE INTERNATIONAL FEDERATION OF PROFESSIONAL AROMATHERAPISTS

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

THE INTERNATIONAL FEDERATION OF PROFESSIONAL AROMATHERAPISTS

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



KÉZZEL KÉSZÍTETT ILLÓLAJ TARTÓ DOBOZOK - www.aroma-botanica.hu



NAHA 
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



Karneol

Fotó: © kristalytanc.hu

Perneczky Andrea

AZ ILANG-ILANG ÉS A VÁGY KRISTÁLYAI

■ Indonéziában a nászéjszaka meghatározó illata és elengedhetetlen kelléke az ilang-ilang, hiszen e virággal hintik be az ifjú pár nászágát... Az Ilang-ilang illóolaja érzéki női illat, bár az elérhető változatok eltérő mértékben árnyaltak, kétség nélkül képes a vágyat felperzselni.

Az illóolajok kiváló afrodiziákumok, hiszen az inger a pillanat töredéke alatt jut el az agyunkba és hat érzékeinkre. Bár az ásványok és kristályok klasszikusan nem tartoznak az afrodiziákumok közé, mégis intenzíven segíthetnek az élvezetes légyottra való felkészülésben és a szerelemre való ráhangolódásban.

A következő kövek a kedvenceim a kristály afrodiziákumok közül:

a vágy felébresztéséhez - **vörös jaspis**
a vágy fokozásához - **karneol**
játékossághoz – **narancs kalcit**
romantikához - **sötét rózsaszín rózsakvarc**

A kövek hatását általában lassabban érzékeljük (bár ez csak gyakorlat kérdése) azonban energetikai hatásuk nem csak addig tart amíg magunkon vagy magunknál tartjuk a kristályokat. Rezgésüket még egyszer annyi ideig tartják, mint amennyi időn át a test közelében voltak. Így már egy rövid illóolajos kristály kezeléssel is megfelelő hangulatba kerülhetünk és aktiválhatjuk csábító erőnket.

Ezért randihoz, intim pajkos együtt-léthez kényeztesd magad kristályos illóolajos fürdőben (vagy próbáld ki a párodal):

Készíts illóolajos fürdősót ilang-ilang (*Cananga odorata*), neroli (*Citrus aurantium*) és geránium (*Pelargonium graveolens*) illóolajok keverékével. A **karneolt**, **jáspist** és **rózsakvarcot** a **narancs kalcit** kivételével helyezd a vízbe, öntsd bele a fürdősót, szórj rózsaszirmokat a vízbe és szállj be a kádba. Kényeztesd magad és érezd ahogy a kristályok támogató rezgését továbbítja a víz, ellazulsz és teljesen átjárja testedet a vágy, hogy összeolvadj partnereddel (a fürdőzés után alaposan tisztítsd meg az illóolaj maradékoktól a kristályokat).

A kristályokkal való rendszeres együtt rezgés pedig hozzásegít bármilyen ellenállás, félelem és aggodalom feloldásában. A negatív élmények hatására hozott döntéseket, bezárásokat lazítani tudjuk és így beengedjük a szerelmet és az intimitást az életünkbe.

Ha valamilyen testi vagy érzelmi blokkot szeretnél oldani próbáld ki ezeket a módszereket:

- Hordozd magaddal néhány napig mind a négy követ és akár hányszor a kezed ügyébe kerülnek a kristályok egy pillanatra vetíts lelki szemeid elé egy ideális képet, melyben elképzeled önmagad és a partnered az intim együtt töltött órák során.

- Tegyél a párologtatóba néhány csepp ilang-ilangot. Relaxálj, meditálj a kiválasztott kristállyal vagy mind a négygel egyszerre és figyeld meg milyen hatással van rád a folyamat. Ha a felszínre kerül egy-egy régi kép, érzélem, fájdalom csak hagyd, hogy feloldódjanak a múlt kísértései és átadják helyüket az újnak. Ha intenzívebb illatot szeretnél készíts szinergiát ilang-ilang, róza (*Rosa damascena*) és geránium olajokból. Használat előtt és után tisztítsd meg a kristályokat.

A köveket így helyezd el a testeden:

- 1 db vörös jaspis – két comb között
- 2 db karneol – egy-egy kő a combtövekre
- 1 db narancs kalcit – köldök fölött kb 6-8 cm-rel
- 1 db rózsakvarc – köldök alatt néhány centivel
- 1 db rózsakvarc – a szívre

Mit tudnak ezek a kövek?

Vörös jaspis: stimulálja a gyökércsakrát és aktiválja a kreatív energiát. Segít felébreszteni a kundalíni energiát. Támogat a szexualitással kapcsolatos félelmek és a bűntudat feloldásában.

Karneol: a gyökércsakra energiáját a szakrális csakrába továbbítja, ahol a nemi szervek működését a tűz erejével táplálja. Magabiztosságot kölcsönöz és fokozza a szexuális vágyat.

Narancs kalcit: érzelmi stabilitást nyújt az ismeretlen tájak felfedezéséhez, és játékosságot, könnyedséget biztosít. Támogatja a szexuális erőt és a kreativitást, fokozza a karneol hatását.

Rózsakvarc: a szerelem hullámaival áraszt el, így felemeli a testiséget egy magasabb minőségbe. Összeköti a testet a lélekkel, hogy egységben forrjon össze a nő és férfi.

Kalandra fel!

Rózsakvarc

Fotó: © kristalytanc.hu



Vörös jaspis

Fotó: © kristalytanc.hu



Narancs kalcit

Fotó: © kristalytanc.hu



Az idei Hőgyészi Levendula-szüreten másodszor adott meg nekem az, hogy meghallgathassam Halmos Mónika arany diplomás gasztronómus ehető virágokról szóló előadását, illetve láthassam a bemutatóját és megkóstolhassam mindazokat a finomságokat, melyek elkészítéséhez különböző virágokat (levendulát, rózsát és ibolyát) használt fel. Ezek között volt levendula- és rózsaszörp, kandírozott levendulavirág és levendulával ízesített sütemény is.

Halmos Mónika ételekről készített gyönyörű fotókkal illusztrált, szép idézetekkel és gondolatokkal kísért előadásából egyértelműen kitűnt az, ami a levendulás könyvének a címében is benne van, azaz „szívvel, lélekkel” és tegyem hozzá azt is, hogy „nagy-nagy szakmai szeretettel” csinálja azt, amit élete hivatásul választott. Ez pedig nem más mint az olyan különleges ételek elkészítésének a megismertetése, melyekhez kertjeikben termő

és erdőkben élő virágok használhatók fel. Íme egy kis ételválogatás a szakácskönyveiben található receptekből: „Örökzöld” levendulás keksz, Pikáns padlizsán, Fehérsokoládé leves, Rebarbaradesszert levendulával, Töltött roló levendulával, Gyömbéres-levendulás szilvalekvár; Borhableves a rózsakertből, Mézes csirkemell rózsaszirmokkal, Zöld omlett rózsás túrókrémmel, Körte gyömbéres-rózsaszírom szósszal, Rózsás-kardamomos keksz; Sissi kandírozott ibolyája, Avokádókrém ibolyával, Tavaszi rét szendvics, Céklás metélt turbolyás-ibolyás joghurttal, Édes ibolyakocsonya, Koktél jégbe zárt ibolyavirággal.

Az előadások, ételbemutatók és -kóstolók, illetve a három -féle virágból készíthető ételekről készült, gyönyörűen illusztrált könyvek alapján jó szívvel bízok Mindenkit egy kis gasztronómiai kalandozásra.

dr. Babulka Péter



Halmos Mónika: Levendula szívvel, lélekkel; Ibolya ízlelő, Rózsakóstoló (Halmos Mónika szakácskönyvei). Rózsakunyhó Alkotóműhely Kft.



Hollódi Gergely

VADRÓZSAMAG

(CSIPKERÓZSAMAG) OLAJ

Rosa rubiginosa L. syn. Rosa moschata

■ A csipkerózsamag olajnak az aromaterápiában kiemelkedő szerepe van. Önmagában kevésbé használják mint hordozóolajat, inkább valamilyen elsősorban bőrbetegségekkel kapcsolatos, vagy sérülések utókezelésre összeállított terápiás készítményekben alkalmazzák. Az egyik legkiválóbb bőrregeneráló olaj, antioxidáns és sejtregeneráló tulajdonságai miatt elsőrangú alapanyag hegkezelésekhez.

Vadrózsa - *Rosa rubiginosa*



Kép: © Andrea Orellana, Rosa Mosqueta
www.flickr.com/photos/arale
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic
(CC BY-SA 2.0)

Etimológia és botanika

A félreértések elkerülése végett a rózsafélék családjába tartozó (*Rosaceae*) *Rosa rubiginosa* L. nem azonos a Magyarországon is ismert hagyományos csipkerózsával (*Rosa canina*), ezért helyesebb vadrózsának nevezni. Egyéb hétköznapi neve a rozsdaszínű rózsza, muskát vagy meszkit rózsza. A *Rosa rubiginosa* középmagasra növő lombhullató cserje, sűrű ágakkal. Bár a növény Európában is őshonos, halvány rózsaszín virágaiért elsősorban Angliában termesztik. Fő élőhelye azonban az Andok déli lankái, különösen Chile és Argentína. A mi csipkerózsánkhoz hasonlóan az egész növény erősen tüskés. A halvány rózsaszín virágokból narancssárga vagy vérpíros, gömbölyded vagy tojásdad alakú gyümölcsök fejlődnek. Latin nevét a *rubiginosa*-t

onnan kapta, hogy ősszel a levelei vörösesbarnába fordulnak. Angol és spanyol nyelvterületen Muscat rose, Mesquita, Sweetbair, Englantine néven ismerik. A legenda szerint minden rózsza egykoron fehér színű volt, mígnem egy alkalommal, miközben Aphrodité szerelmét, a megölt Adonisz kereste egy rózsabokorba lépett. Kicsorduló vére a virágokat vörösre festette.

Tulajdonságok és terápiás alkalmazása

Az olajat a gyümölcsökben található magokból nyerik hidegen sajtolással vagy oldószeres kivonással. A folyamat igen munkaigényes. A kézzel történő szedést követően az alapanyagokat előszárítják, szárítják, az apró szőröket eltávolítják, ez után kerülhet sor a kivonásra. Bár a finomítatlan változat a legértékesebb, egy speciális eljárással az olajba található nehezebb viaszokat eltávolítják a könnyebb felhasználhatóság céljából. Az olaj színe jellemzően a sötét narancssárgától az erősen vöröses színűig változhat. Sajnálatos



Kép: © Nestor Galina
www.flickr.com/photos/nestorgalina
Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Néstor Galina

módon a finomítatlan olaj kevésbé tartós, könnyen avasodik, ezért gyakran a tartósított vagy finomított változatokat árulják.

Az olaj legfontosabb tulajdonsága, hogy a bőr sejtregenerációs folyamatait támogatja, így felbecsülhetetlen segítségnek számít a hegkezelésben – hipertrófiás és keloid hegek esetén is kifejezetten hatásos – és az öregségi foltok csökkentésére kidolgozott programok készítményeiben. Egyes források szerint a sejtregenerációs folyamatok kulcsa az olajban található transz-retinol sav (tretinoin), bár ennek meglétét több kutatás sem bizonyította egyértelműen. Operációk utáni hegekre, égési sérülésekre felhordva gyors sikereket lehet elérni. Hatása a centella (ázsiai gázló – *Centella asiatica*) macerátummal és illóolajokkal keverve megsokszorozható. A kozmetikában az egyik leghatásosabb ránckezelő olaj. Egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavtartalma miatt kiváló antioxidáns, hidratáló, sejt- és szövetregeneráló, anti-aging tulajdonságú növényi hordozóolaj, amely egy aromaterapeuta készlettárából sem hiányozhat.

TIPIKUS ZSÍRSAVTARTALOM PROFIL:

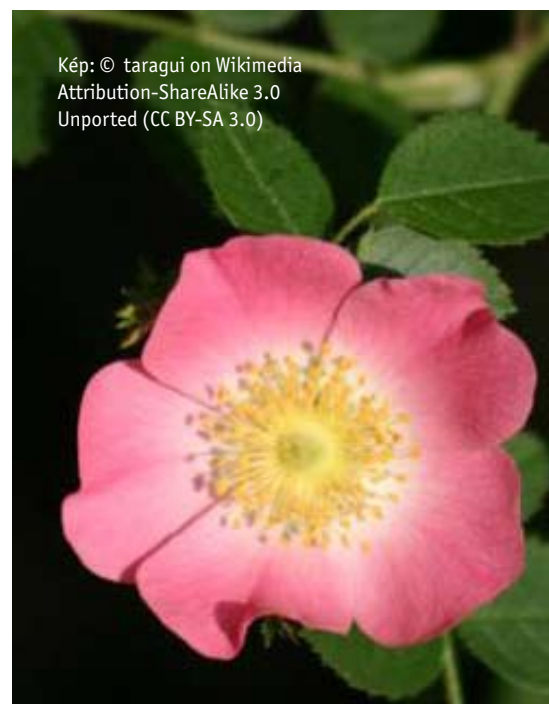
palmitinsav 3,6%, sztearinsav 21,5%, olajsav 1,5%, linolsav 47,7%, linolénsav 28,5%, arachidonsav 0,9%, eikozánsav 0,45%, eicosadienoic-sav 0,15%, behénsav 0,2%, dokozénsav 0,15%. ■

FELHASZNÁLT IRODALOM:

Kusmirek, J.: *Liquid sunshine*, Floramicus, UK, 2002, p.155-156.
Battaglia, S.: *The Complete Guide to Aromatherapy*, The International Centre for Holistic Aromatherapy, Brisbane, Australia, 2003
Bensouilah, J. and Buck, P.: *Aromadermatology*, Radcliffe, UK, 2006.



Vadrózsza virága
Rosa engleria



Kép: © taragui on Wikimedia
Attribution-ShareAlike 3.0
Unported (CC BY-SA 3.0)

Csillogó, puha haj a brokkoli és az ilang-ilang erejével



Brokkoli (*Brassica oleracea*)

Kép: © Amanda Wray
www.flickr.com/photos/livinginmonrovia
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic
(CC BY-SA 2.0)

Schütz Gabriella

■ A nyári meleg, az UV sugarak, a strandok vize és a szél ereje mind-mind megviseli, töredezetté, fénytelenné teheti hajunkat. Nem is gondolnánk, hogy mennyire keveset kell tennünk ahhoz, hogy fejünk éke újra csillogjon, eredeti pompájában tündököljön. Ehhez nem is kell más, mint a brokkoli magjából hidegen sajtolt csodás olaj, és egy kevés, nagy tisztaságú, az első frakcióból származó ilang-ilang illóolaj.

A brokkoli magjából hidegen sajtolt olaj testes, zölde-sárgás színű és rendkívüli bőr, de inkább hajápoló. A töredezett hajvégekkel csodát művel, csillogóvá és puhává varázsolja a haját anélkül, hogy elnehezítené azt. A göndör fürtöket pedig felfrissíti, a fésülést megkönnyíti. Illata nem éppen rózsás, de a hatása annál inkább figyelemreméltó. Az ilang-ilang bódító esszenciája elmaszkírozza a kissé szokatlan illatot, és a haj ápolásából is kiveszi a részét. A brokkoli magjából sajtolt olaj gazdag forrása az A, C és K vitaminoknak. A brokkoli olaja ütős párost alkot az aloe vera géllal, melyel nem hogy jól elegyedik, de az előbbi megkönnyíti a brokkoli olaj felszívódását is.

Csillogó, puha hajápoló pakolás

- 10 ml hidegen sajtolt brokkolimag (*Simmondsia chinensis*) olaj
- 5 ml Aloe vera (*Aloe barbadensis* Mill.) gél
- 10 csepp ilang-ilang Extra (*Cananga odorata* var. *genuina*)

Hajmosás előtt, a még száraz hajra vigyük fel az alábbi keveréket, majd legalább fél órán át, a legjobb eredmény érdekében azonban jó, ha egész éjszaka hagyjuk hatni. Aztán mossunk hajat a szokásos módon. Az eredmény magáért beszél.

Ilang-ilang (*Cananga odorata*)

Kép: Internet archíve Book Images on flickr.com, no known copyright restrictions





Kép: © See-ming Lee
www.flickr.com/photos/seeminglee
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY 2.0)



Kép: © See-ming Lee
www.flickr.com/photos/seeminglee
Attribution-ShareAlike 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Illóolaj keverék borongós időkre



- 20 csepp ilang-ilang Extra (*Cananga odorata*)
- 20 csepp gyömbér (*Zingiber officinale*)
- 40 csepp grapefruit (*Citrus x paradisi*)

Keverjük össze az olajokat és hagyjuk őket dolgozni legalább 24 órán keresztül. A kapott szinergiából cseppentsünk az ultrahangos párologtatóba 4-5 cseppet, vagy 1-2 cseppet tenyerünkbe formázzunk kis barlangot kezeinkkel vagy orrunkon keresztül lélegezzünk mélyeket. Az olajokat alkotnak az ellazuláshoz, megynugváshoz miközben felemelő hatásuk vidámságra buzdítanak.

A szinergia receptjét Jade Shutes, az East-West School for Herbal and Aromatic Studies alapítója állította össze.

Minőségi alapanyag források

Aroma Botanica

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

www.aroma-botanica.hu



Aroma Botanica

Levendárium

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

www.levendarium.hu



Levendárium

Sóker sócentrum

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



Sóker sócentrum

Minta vállalkozás

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

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

Az Ön vállalkozása



www.aromatika.hu

Cédrát citrom (*Citrus medica*)

Fotó: © 2014 Aroma Botanica, Rácalmás, Arborétum