

Temesvári Gabilla

APITERÁPIA

Egészség méhészeti termékekkel

és

AROMATERÁPIA

Illóolajok gyógymódja

2000.

Temesvári Gabilla

APITERÁPIA
-A gyógyító méhecske –

ÉS
AROMATERÁPIA
- Illóolajokkal az egészségért -

ISBN szám:.....

Írta, szerkesztette, borítót tervezte:
Temesvári Gabilla

BioTer BT kiadásában
2000.

ELŐSZÓ

Mindenki áhítja az egészséget és ha elvesztette azt, ma már egyre gyakrabban a természet világából származó természetes gyógyító szerekekkel szeretnék helyreállítani.

E könyv egyszerre két ilyen természetes gyógyító szert mutat be olvasóinak. Olyanokat, amelyekről állíthatjuk, hogy a „legillatosabb és legízletesebb” gyógyító szerek egyike.

De tudjuk-e, hogy miképp kell ezekkel az esetenként nagy hatékonyságú szerekekkel bánni, tudjuk-e kinek nem szabad adni? Dédanyáinknak még természetes volt e szerek gyógyításban történő használata. A jelenlegi fiatal nemzedéknek újra meg kell tanulnia, hogy miképp alkalmazza a természet gyógyító erőit és hogyan használja azok pozitív tulajdonságait egészsége helyreállítására, illetve megőrzésére. E könyv, melyet az olvasó kezében tart közérthetően, szemléletesen írja le a félig elfeledett mézterápiát és új felfogásban tárja olvasói elé az aromaterápia lehetőségeit.

A könyvet mintegy **háztanácsadóként** célszerű használni — melyben bármikor utánanézhethünk annak, hogy milyen módon tudjuk legtermészetesebb formában helyreállítani azt, ami a legbecsesebb részünkre, az egészségünkre.

Kelt Mosonmagyaróváron,
2000. Farsang hava, Holdtöltekor.

Dr. Németh Zoltán
természetgyógyászati szakértő
H.C. vizsgáztató

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó.....	3
Tartalomjegyzék.....	4

I. rész

A GYÓGYÍTÓ MÉHECSKE.....	5
Mi az apiterápia?	6
A méhecske	6
A méhészet története	8
Méhészeti termékek.....	13
A méz	13
Miből készül a méz?.....	13
Hogyan készül a méz?	14
A méz alkotórészei	15
A méz gyógyhatásai	16
Mézfajták.....	17
Mézes gyógyreceptek	19
Népi receptek	19
Szent Hildegard receptjei	20
Mézes ételek és italok.....	20
Mézser	20
Mézeskalács	20
Mézes-narancsos vaj	21
Mézes befőtt	22
Mézes narancslé.....	22
Mézes omlett.....	22
Magyar mézeskenyér	22
Mézcsukorka.....	22
Mézeskeksz	23
Paradicsomos mézes üdítőital.....	23
A virágpor.....	23
A virágpor gyógyhatásai	24
A méhkenyér	24
A méhpempő.....	25
A méhméreg.....	26
A méhviasz.....	27
Kézvédő krém	27
A kaptárlég	28
A propolisz.....	28
A propolisz gyógyhatásai.....	29
Kevert anyagok	31

II. rész

ILLÓOLAJOKKAL AZ EGÉSZSÉGÉRT	35
Mi az aromaterápia?	36
Mi az illóolaj?	36
Az illóolajok előállítása.....	36
Mese az illóolajról	37
Az illóolajok hatása, felhasználása	38
Az egyes illóolajok gyógyhatásai	39
Bazsalikom	39
Borsmenta	39
Citrom	40
Erdei fenyő	40
Eukaliptusz	41
Fahéj	41
Geránium.....	42
Jázmin	42
Kakukkfű.....	43
Levendula	43
Lucfenyő	44
Majoránna.....	45
Mandarin.....	45
Narancsvirág (Neroli)	46
Rozmaring	46
Rózsa	47
Rózsafa	48
Szentálfa	48
Tömjén	49
Zsálya.....	49
Az illóolajok alkalmazása.....	51
Belső alkalmazás.....	51
Inhalálás	51
Fürdők	52
Borogatás	52
Masszázsolajok	53
Szauna	53
Illatlámpa	53
Parfümök, kölnik.....	54
Konyhai alkalmazás.....	54
Egyéb alkalmazási lehetőség	54
Pomádék házilag	54
Ajánlott illóolajok A-tól Z-ig.....	56

A GYÓGYÍTÓ MÉHECSKE



— APITERÁPIA —
avagy

„EGÉSZSÉG MÉHÉSZETI TERMÉKEKKEL”

MI AZ APITERÁPIA?

Az apiterápia kifejezés az Apis=méh és a terápia=gyógyítás szavakból származik. A méhmel, méhészeti termékekkel való gyógyítást jelenti.

A méhecske latin neve: Apis mellifica **mézcsinálót** jelent.

A méhészeti termékek egy része növényi eredetű, úgymint a méz, a virágpor, a propolisz, más része az állatoktól — a méhektől — származik, úgymint a méhpempő, méhméreg, méhviasz. Az apiterápia a természetgyógyászaton belül a fitoterápiához tartozó ága.

Ismerkedjünk meg sorrendben a méhecskével, és azzal, hogy mikből miket állít elő. Azután röviden áttekintjük a méhészeti termékek és felhasználásuk történeti hátterét. Végül az egyes méhészeti termékek gyógyhatásaival foglalkozunk, és néhány hasznos receptet vehetnek kezükbe.

A MÉHECSKE

Ezt a kis hártáásszárnyú rovarat nem kell külön bemutatni, nem gondolom, hogy lehet olyan ember, aki még nem ismerné. Legendás a méhek „államfelépítése”, szigorú munkamegosztásuk, törvényeik.

William Shakespeare az V. Henrik I. felvonásában így ír a mézelő méhről:

„Lám, így munkál a méh is,
Lény, melyen át a természet tanítja
Népes királyság rendet tettben hogy tart.
Van egy királyuk, különféle tisztjük;
Otthon fenyít, mint hivatalnok, egyik,
Más árusként kint üz kereskedést,
Katonaként más fullánk-fegyverével
Zsákmányt a nyár bíbor rügyén keres;
S amit rabolt, vidám menetben hozza
Uralkodója király-sátorához.
Az meg felségiben serényen nézi,

Dallos pallér, mint rak aranytetőt,
Jámbor polgárok mézük mint dagasztják,
Szegény teherhordók miként gyömöszölik
A szűk kapun be súlyos terhüket,
Komorszemű bíró mord zümmögéssel
Halvány hóhérainak mint ad át
Rest ásító herét.”

A méh a virágok nektárjából és más növényrészek édes nedvéből készíti a mézet. Az anyagok begyűjtésére a méhek fején különösen alkalmas szervek vannak, bonyolult kiképzésű **szájuk, kanaluk, lapátjuk, szipókájuk** és az abban dugattyúhoz hasonlóan működtethető nyelvük.



I. R É S Z.

A' Méhről.

I.

♦♦♦♦ Méh egy repdefő, tífza, és csi-
♦♦♦♦ A' nos állat, mellynek négy szár-
♦♦♦♦ nyai, kétfekete fényelőségű moz-
dulhatatlan szemei, hat, két két körmös, és
szőrös lábai fogas áll kapczái, egy hofzfzu
nyelve, és mérges egy fulánkja vagyon.
A' szárnyai által látható hártýácskábul ál-
lanak, mellyek közül egyik vállán kettő
kettő fzőkott nőni egy más mellett, de a'
felsőbbek hofzfzabbak fzőkottak lenni. Két
fzemei kin ülők, valami vékony hártýával
bé fedezve, azért homályos látó. Lábai
izecskekkel reilyefek, az hátufők hofz-
fzabbak a' többinél, mellyekkel a' méh ke-
nyeret, és viafzokot fzőkotta hordani, azok-
hoz raggatni, a' két közepfőken áll munká-
jában, és noha mind a' hat lábain áll-is nyu-
godalmában, még-is két első lába kéz gya-
nánt fzőlgál néki, azokkal fzemeit-is tífz-

A 3 togat-

Ugyancsak a fejükben van az ivadékok etetését irányító **garatmirigy**, a pempőkészítő és termelő szerv. A szájból nyúlik ki a viaszolásra szolgáló **rágótövi mirigy**.

A hátsó lábpár felső izületén van egy mélyedés, a **kosár**. Ez a kosár a virágpor szállítására szolgál a virágoktól a kasig, illetve a kaptárig. A virágport, mely a meglátogatott virágról a minden részén apró szőrökkel borított méh hasára kerül, fejére tapad, vagy hátára hullik, hátsó lábainak **fésűjével** és **keféjével** szedi össze a dolgozó méh. Az összeszedett virágport azután a láb vájatán keresztül felcsúsztatja a kosárba, majd a virág fölött helyben repül-

Pálffy Lőrinc: „Erdélyi méhecske”. Kolozsvár, 1762. Címoldal:
I. rész. A' Méhről

zisztenciájától függően 8-18 milligrammot tud belőle egyszerre összegyűjteni.

A potrohán belül van a **mézhólyag**, vagy begy, amelybe körülbelül 20 milligramm nektárt tud egyszerre felszippanítani. A nektár átalakítása híg mézoldattá már a mézhólyagban megindul, elsősorban az invertáz enzim hatására.

Hazaröpülve a méh mézhólyagjának tartalmát a lépek sejtjeibe ömleszti, vagy a még fiatal, a kason belül foglalatostkodó dajkaméhek szájába adja át a besűrítendő anyagot.

A potroh hasi oldalán levő gyűrűk alatt van a **méhviaszkészítő** és azt lemez formájában kibocsátó szerv. A méhviasz a méhek lakásának legfontosabb építőeleme, ebből készül a lép is, hat-szögletű sejtjeivel. A sejtekben viaszlapocskákkal lefedve tárolja a méh a beérett mézet, és ebben tárolja fejével ledölgölve a fiasítás táplálásához szükséges virágport is, kevés nektárral vagy vízzel és mézzel összetapasztva.

A méhek kieresztését József-napon, március 19-én ünneplik.

A MÉHÉSZET TÖRTÉNETE

Nem túlzás, ha azt állítjuk, hogy a méz, méhészet ismerete egyidős az emberiséggel. Az őseink biztosan felfedezték a méheket, az édes csemegét, amit készítettek és bizonyára a méhek ennek elrablását nem nézték tétlenül, tehát a méhszúrással is korán megismerkedhettek.

A legnevezetesebb mézgyógyászati régészeti lelet a lipcsei múzeumban található egyiptomi Ebers-papirusztekercs.

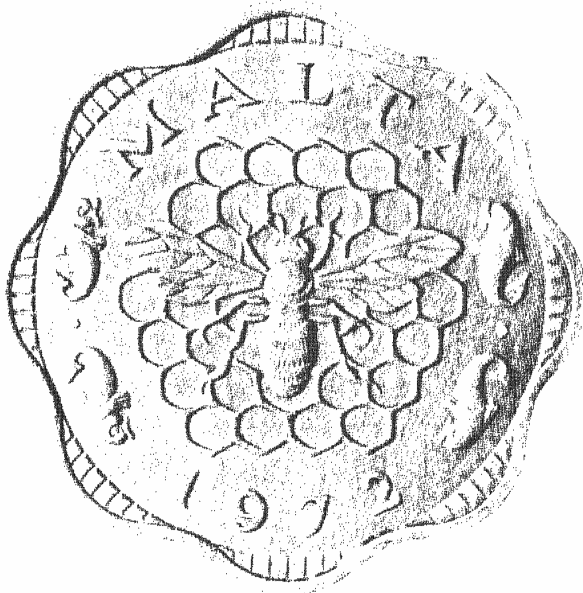
Több, mint 5300 éves. A leletben az egyiptomi orvosok a gyógyítás akkori tapasztalatait foglalták össze. A mézet az emésztés elősegítésére használták, de kenőcsöket is készítettek belőle, sebeket, keléseket gyógyítottak vele.

A Távol-Keleten a méznek igen sok emléke maradt fenn. Kínában i.e. 2700 tájáról származik egy orvosi mű, mely a hosszú élet eléréséhez vezető utat tárja fel. Azt tanácsolja többek között, hogy porított ginzeng gyökeret mézzel keverjünk össze, és azt rendszeresen fogyasszuk.

A dél perzsi Zoroaszter (i.e. VII. század) szerint a perzsák a méhészkedést még nem ismerték, csak a vadon élő méhek mézét vették el. A mézet orvossággént és isteni áldozatként használták.

4000 évvel ezelőttről vannak írásos nyomok, miszerint Egyiptomban már agyagkaptárakban „termesztették” a mézet, III. Ramszesz és Tutmózis fáraók mézet lakomáztak.

Írásos beszámoló őrizte meg az utókornak, hogy már a fáraók idején hajón vándoroltatták a méhkasokat. Annyit haladtak előre éjszakánként a hajók, hogy reggelre újabb virágos réteket találjanak a méhek. A méhviasz használatára bizonyíték Ozirisz tetemének fűszeres viaszba mártása. Balzsamozásra alkalmazták.



Máltai pénzérme méhsejtekkal

A mézet a zsidók a bőség jelképének tekintették. Az újszülöttnak mézes vajjal kenték be a száját, hogy jó és gazdag legyen az élete. Szerelmi erőt is tulajdonítottak neki.

„Színmézet csepegnek a te ajkaid, én jegyesem, méz és tej van a te nyelved alatt...” (Énekek éneke 4.11.)

Amikor Jákob követségbe küldte fiait az egyiptomi helytartóhoz: „És monda nékik Izráel, az ő atyjok; Ha csakugyan így kell lenni, akkor ezt cselekedjétek: Vegyetek e föld válogatott gyümölcsseiből a ti edényeitekbe, és vigyetek ajándékot annak a férfiúnak: egy kevés balzsamot, egy kevés mézet, fűszerszármokat, mirhát, diót, mandulát.” (Mózes I. 43.1.)

„Avagy kevesled-e azt, hogy felhozál minket a tejjel és mézzel folyó földről, hogy megölj minket a pusztában, hanem még uralkodni is akarsz rajtunk?” (Mózes IV. 16.13.)

Heródes király feleségét, Mariannát halála után mézes teknőben tartotta hét évig, hogy szépsége épen maradjon.

A sumérok néhány mézzel készült orvosság receptjét őrzik ékírásaikban.

Az Ajurvédákban már sokféle mézes gyógyszert használtak.

„Ha a mézet kősóval együtt csepegtették a fülbe, csillapította a fájdalmat, a gyulladást és gyógyította a süketiséget.”

„Hagymalével együtt a szembe csepegtetve elmulasztja a hályogot és a farkasvakságot.”

„Ecettel és sóval kiegészítve és vízzel hígítva jó a veszett kutya harapása ellen.”

„Ha az állapotos nő korán reggel fogyaszt mézet, az szorító fájdalmat okoz, ami a terhesség megállapítására alkalmas.”

Az ókorban az égi hatalmak ajándékának tartották a mézet. Azt hitték, hogy a csillagokból lehulló harmatot a méhek a virágokon összegyűjtik, és abból készítik a mézet.

Az idős Démokritosz (i.e. V. században) mézevéssel nyújtotta meg életét, 109 éves korában halt meg.

Plutarkhosz a mézet kijózanítónak minősítette, és a mai orvosok is ajánlják azoknak, akik az alkoholizmustól kívánnak megszabadulni.

Püthagorász nagy matematikus kenyéren és mézen élt, szerinte a méz tisztítja a gondolatokat.

Homérosz az Iliászban és az Odüsszeiában a mézet, mint az istenek ajándékát emlegette.

Vergilius megemlíti, hogy Aeneas mézes süteménnyel etette meg Cerberust, a kapuőrző szörnykutyát, hogy Kharon át tudja vinni ladikján a Styx folyón Didójához.

A XIV. században egy arab utazó így ír egy muzulmánok lakta szigetről: „mézből és kókusztejből egyfajta mézbort készítenek, amely bizonyos halakkal fogyasztva, amelyet főleg élveznek, egyedülálló, más népeknél nem tapasztalható férfiasságot kölcsönöz nekik. Ennek a szigetnek a lakói feleségüket meglepően nagy élményben részesítik.”

A rómaiaknál a viasztáblák helyettesítették a papírt és a palatáblát. Gyertyák, fáklyák készítésére, faedények, földben álló cölöpök bevonására, hajók, de például a fürdők falának szigetelésére is méhviaszt használtak.

A viasztermelésre ösztönzően hatott a görögkeleti ortodox egyház előírása, mely szerint a templomokban meghatározott mennyiségű tiszta méhviasz gyertyát kellett égetni.

Erzsébet angol királynő (1558-1603) személyesen felügyelt az udvartartása részére készülő mézsörre, mert szőlőjük nem lévén, az volt a legnemesebb italuk.

Magyarországon különböző feliratos patikaedények is tanúsítják, hogy mennyiféle mézpreparátumot, helyesebben keveréket használtak a gyógyászatban.



Múzeumokban, egyes gyógyszertárakban számos edényt őriznek erre utaló felírásokkal: Mel rosatum (méz rózsavirágjal), Mel depuratum (tisztított méz), Mulsa (mézbor- római), Hydromel (mézbor-francia), Mel pector (köptető méz), Oximel (savas méz), Nectar (borral hígított méz).

Bármily meglepő, de még háborúzásra is használták a méheket. Magyarországon két esetet jegyeztek fel, amikor várvédelemre méhkasokat vetettek be. 1289-ben a németújváriak méhekkal védekeztek a várat támadó I. Albert osztrák herceg ellen. 1445-ben, Nándorfehérvár török ostrománál a forró szu-rok mellett méhkasok ledobásával is védekeztek a magyarok a török ostromlók ellen.

MÉHÉSZETI TERMÉKEK

*„Méz, méz, méz, termett méz,
termett méznek áldottsága....”
magyar népdal*

A MÉZ

A méz növényi eredetű méhészeti termék. A mézet a mézelő méhek a növények nektárjából, vagy a növények levelein, hajtásain, ágain található édes nedvekből gyűjtik, majd saját mirigyváladékukkal vegyítve átalakítják és lépekbe ömlesztve mézzé érlelik.

MIBŐL KÉSZÜL A MÉZ?

A növényekben a napenergia keményítő, cukrok, szövetek és rostok formájában halmozódik fel. A növény építőelemeit nedvei útján, a szöveteken keresztül áramoltatja testében. Ezek a nedvek szállítják többek között a cukrokat és az egyéb anyagokat is a nektármirigyekhez és szűrőkhöz, melyek így válnak a méhek számára felszippanthatóvá.

A méz cukros anyag, melyet a méhek általában a növények virágaiban termelt nektárból, valamint növénynedvekből a mézhólyagjukban lévő invertin nevű diasztáz segítségével állítanak elő. Ezt a feldolgozott nektárt és nedvet lépekben raktározzák, ahol a mézzé alakulás folyamata folytatódik, állandó fejlődés alatt áll.

A NEKTÁR

A nektár tiszta növényi váladék, melyet általában a virágban lévő nektármirigyek választanak ki.

A MÉZHARMAT

A mézharmat — más néven édesharmat — az az anyag, melyet a méhek egyes növények leveléről és száráról gyűjtenek. A

nedveket vagy kiizzadja a növény — hirtelen fölmelegedés és nedvesség hatására az év egyes szakaszaiban —, vagy rovarok, főként levéltetvek szűrő-szívó szájszervükkel lefúrnak a növény nedvszállító rostjaiba, a kiszívott nedvből a természet „minimum” törvénye szerint táplálkoznak, és az átalakított fölösleget visszahagyják a növényen, amit a méhek be tudnak gyűjteni, ha még elegendő nedvességet tartalmaz.

Legfontosabb mézharmatot adó növények: a fenyőfélék, juharok, nyár- és nyírfafélék, tölgy- és bükkfafélék, szelídgesztenyések.

HOGYAN KÉSZÜL A MÉZ?

A méhecske virágról virágra száll, alaposan vizsgálódik, ajkaival ki tudja nyitni a virágkelyhet, a nektármirigyekhez jut, ahonnan szipókájával kiszívja a nektárt, és begyűjti a növényekről a mézharmatot. Ezt a szállítás idejére a mézhólyagjában helyezi el. A nektár mézzé alakítási folyamata ettől a pillanattól a méh csodálatos kémiai laboratóriumában el is kezdődött. A méh közvetlen szerepének befolyására a nektár mind töménység, mind összetétel szempontjából jelentős változáson megy át. A hazarepülés alatt a nektár víztartalmának egy része a mézhólyag falain keresztül elpárolog, míg a begy nektártartalmának hatására a méh mirigyeinek egy része elkezd egyes specifikus fermentek — erjesztők — kiválasztását, amelyek a nektár mézzé alakításának kémiai és biokémiai folyamatát befolyásolják. Ahogy a gyűjtő méh a kaptárba érkezik, begytartalmát átadja a fiatal méheknek, melyeket életük első napjaiban „kaptárméheknek” is neveznek, mert a méheknél oly rendszeres munkamegosztásnál az ő feladatuk, hogy az átvett nektárt a lép sejtjeibe raktározzák el. A nektár azonban nem marad abban a sejtben, ahol az első fiatal méh elraktározta. Egy másik kiszippantja, és másik sejtbe helyezi. A nektárt a méhek rendszerint éjjel költöztetik. A főleg víz a folytonos költöztetés alatt és a szellőztető méhek tevékenysége következtében elpárolog mindaddig, míg a méz fajtájára jellemző nedvességfokot eléri. Amikor a méhek elkezdik a mézet tartalmazó sejteket lefedni, ez annak a jele, hogy a méz éretté kezd válni, és amikor a sejtek fele már le van fedve, a méz érett, vagyis víztartalma körülbelül 20 %.

A méz állékonyságára jellemző, hogy a Nápoly melletti Paestumban egy régi görög templom romjai között az áldozati amforákban 2300 éves, még élvezhető mézet találtak.

A MÉZ ALKOTÓRÉSZEI

A méz jelentős része, 15-20 %-a víz, fő értékét képezik a szénhidrátok (monoszaharidok, diszaharidok, keményítők), a nitrogénvegyületek (aminosavak, fehérjék, enzimek, fermentumok, vitaminok).

A **cukrok** közül a legjelentősebbek az egyszerű cukrok közé tartozó szőlőcukor (glükóz) 32-49 % és gyümölcscukor (fruktóz) 22-44 %. Ezek együttesen a méz szárazanyagának kb. 90 %-át teszik ki.

A legédesebbek azok a mézek, amelyekben sok a gyümölcscukor. Elsősorban ilyen az akácméz, melynek gyümölcscukor tartalma az átlagos virágmézzel szemben 42 %, vagy annál több.

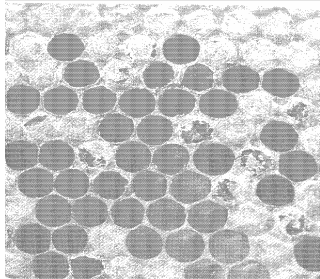
Ennek a két cukorfajtának az aránya szabja meg a méz kristályosodási hajlamát. A szőlőcukor elősegíti, a gyümölcscukor meggátolja a kristályosodást. Kristályosodáskor a méz víztartalma nem változik. A kristályosodás nem csökkenti a méz fiziológiai értékét és nem utal feltétlenül idegen anyag belekeverésére sem. Ha mézünk belekristályosodott egy edénybe, akkor helyezzük az edényt egy nagyobb edényben lévő 40-45 fokos vízbe. Rövidesen folyóssá válik, az edény oldalán olvadni kezd. Ekkor célszerű kevergetni, hogy a melegítés minél rövidebb ideig tartson. A magas hőfok árt ugyan a méz színének, csökkenti aromatartalmát, de előnye, hogy elpusztítja az erjesztőgombákat, amelyek a pollenekkel (virágporokkal) általában minden mézbe belekerülnek.

Egyes mézekben **zsírsavak** is kimutathatók. Például a gesztenyeméz ezért alkalmas keringési betegségek, trombózis, artritisz, nőgyógyászati betegségek gyógyítására.

A sötét mézek több nitrogénvegyületet és több ásványi anyagot tartalmaznak. Példaként az almamézben 16 féle elem fordul elő, és legjelentősebb a kalcium tartalma. Az ilyen méz kismák és gyermekek számára szükséges a csontképződéshez.

A méz nyomelemei, a réz, a kobalt is elősegítik a vas felvételét a szervezetbe, a gyerekek vörösvérsejtjeinek száma gyorsabban nő. A mézben előforduló vitaminok: A, B₁, B₂, B₃, B₆, C, folsav.

A mézfogyasztás legtermészetesebb formája a lépes méz.



Ebben a formájában semmiféle hatás (olvasztás, hőhatás) nem éri.

A MÉZ GYÓGYHATÁSAI

A méz legismertebb tápláló és gyógyító hatása az erősítés.

A kimerültséget gyorsan, hatékonyan meg lehet szüntetni mézzel.

Száj- és garatgyulladásnál naponta egy kanál mézet kell fogyasztani, sokáig a szájban tartva, lassan elszopogatva.

A sűrű, kristályos méz mandulagyulladásnál baktériumölő, gennyeltávolító és gyulladáscsökkentő hatású.

A méz stabilizálja a gyomor savháztartását. Segíti az emésztést.

Enyhe hashajtó hatása az idősek, és ülő foglalkozásúak számára kedvező.

Segít a májnak méregteleníteni mérgezés, műtéti altatás után.

A szervezet saját mérgei ellen is hatékony.

A terhességi vesztes hányás káros következményei ellen is jó, ha mégis kihányná a kismama, akkor a mézoldatot beöntés formájában is be lehet juttatni a szervezetbe.

A fémmérgezések (ólom), kolera, vérhas, többféle tífusz és szalmonella gyógyításánál jó kiegészítő.

A méz jó a májon kívül a vesére, a húgyhólyagra és a hasnyálmirigyre. Ezért a cukorbetegek — engedélyezett szénhidrát-beviteli határain belül — mézet fogyaszthatnak.

Sikeresen alkalmazzák koronáriás vérellátási zavarok, szívritmuszavarok, szívizomgyulladások, fertőzések után. Egyiptomban a terhesség okozta magas vérnyomás és ödéma kezelésére is sikerrel adták.

A méz baktériumellenes, nyálkaoldó, érzéstelenítő, gyulladásellenes, biológiailag immunizáló, regeneratív, szívserkentő, nyugtató, idegerősítő.

A méz külsőleg is alkalmazható, mivel jó sebezárást biztosít, ezért égési sebek, felfekvések, fekélyek esetében kiváló. Remek hatású a mézmasszázs, a betegeknek nagyon tetszik, érdemes kipróbálni.

A méz egyéb ismert tulajdonságai: könnyen emészthető, ízletes, étvágygerjesztő, erősítő, üdítő, nyálkaoldó, köhögéscsillapító, megerősíti a foghúst, a fogakat, használható sárgaság, lépmegnagyobbodás, mellkasi bántalmak, nemi gyengeség, vese- és epekő, bélférgesek, mérgezések, dadogás, szívbetegségek és lepra ellen.

MÉZFAJTÁK

Az egyes mézfajtáknak sajátos gyógyhatásait ismerjük.

Az *akácméz* világos, sokáig folyékony. Robizint, akacint, flavonszerű glükozidokat és illóolajokat tartalmaz, amelyek a vitaminokkal és cukrokkal együttesen enyhítik a köhögést és fertőtlenítenek. Az akácvirág teája akácmézzel ajánlott a gyomorsav tú尔termelés miatt bekövetkező emésztési zavarok oldására.

A *hársfaméz* sötétebb az akácnál. Többek közt farneol van benne, ami az illatát is befolyásolja. Idegnyugtató és antiszeptikus. Idegesség, nyugtalanság, álmatlanság leküzdésére javasolt. Jó bronchitis és köhögés ellen. Lázas betegnek hársfateát hársfamézzel adnak. A hársvirág nektárja kolint is tartalmaz, ami zsírlerakódást, érelmeszesedést gátló hatása miatt hasznos.

-
- A *gesztenyeméz* tromboflebitis, visszértágulat kezelésére, vérszegénység csökkentésére, kimerülésre, legyengült állapotban, étvágytalanság ellen jó.
- A *fehérhereméz* igen kellemes, enyhe zamatú, szinte majdnem víztisztaságú, 16 % víztartalmú, egy-két hónap után kristályosodó.
- A *pitypangméz* barnába hajló sötétsárga színű, kellemes, de enyhén karcoló utóízű.
- A *betonika* (tisztessű) méz víztiszta színű, gyorsan, hófehéren kristályosodó, enyhén kaparó utóízű.
- Hajdina* (pohánka-) méz erősítőszer, elősegíti a bőrképződést, csökkenti a gyermekek növekedési fájdalmát, emésztési és anyagcserezavaroknál használják.
- A *levendulaméz* nyitott sebekre kiváló, de álmatlanságra, vesepanaszokra, férgességre is alkalmas.
- A *mentaméz* felfúvódást gátló, erősítő, gyomorszáj-, epe-, gyomor- és bélgörcsöknel görcsoldó hatású.
- Az *almavirág*méz a szívizmokra hat jótékonyan.
- A *szelídgesztenyeméz* genitális gyulladásoknál jó, fokozza a potenciált, valamint visszértágulat, vérszegénység ellen adható.
- A *káposztavirág* mézet vízelvonó hatása miatt fogyókúrához, valamint folyadékháztartási zavarok esetén ajánlják.
- A *lucernaméz* csecsemőknek is adható.
- A *vegyes virág*méz íze, színe függ a méhlegelő virágaitól.
- A mézharmat-mézet az édesharmatból hordták a méhek. Például a *fenyő*méz tisztítja a légutakat és idegnyugtató hatású.
- A külföldön elterjedt, nálunk még ritkán kapható *mézkrémet* különböző mézekből többszöri átdolgozással készítik. Előnye, hogy kenhető, nem csöpög.

MÉZES GYÓGYRECEPTEK

NÉPI RECEPTEK

Rekedtség ellen: 2 tojássárgáját keverjük össze 2 evőkanál mézzel. Öntsünk rá fél csészényi forró feketekávé, kavarguk össze és olyan forrón, ahogy bírjuk igyuk meg. Ezt naponta háromszor ismételjük meg, és együnk naponta többször egy kevés lépes mézet.

Gégefőbetegségnél: Legjobban bevált a kakukkfű gyógyereje mézzel kombinálva. **Szamárköhögésnél** is kitűnő, mivel a köhögési ingert csillapítja görcsöt csillapító és nyálkaoldó hatása miatt. Vegyünk kakukkfűteát, főzzünk egy csészére valót, szűrjük le, tegyünk bele egy evőkanál virág- vagy hársmézet és jó forrón igyuk meg. Napjában háromszor.

Köhögés ellen: Egy nagy feketeteret belsejét vájjuk ki. Töltsünk az üregbe mézet. A keletkezett levét kiskanalanként fogyasszuk el. Kiváló nyálkaoldó és köptető. Hasonlóan járhatunk el egy nagy sárgaréppával is. Gyermekek köhögésénél zsírpapírra mézet kentek és a mellkasára borították. Egyes helyeken mézet és zsírt kentek egy ruhára, és azt tették a beteg mellére. A mézes borítást 1-2 óráig kell fenntartani.

Asztma ellen: A méz elősegíti a vér- és limfocita képződést úgy, hogy egymás hatását támogató, erősítő jelenség jön létre a test saját védekező rendszerével. Kúraszerűen a méz naponta 1 teáskanállyal kezdődik, és fokozatosan nő 10 kanálig.

Nyugodt elalvás: este egy pohár mézes víz.

Meghűlés ellen: Egy pohár meleg tejbe 1 kanál méz.

Gyulladásokra gabonaliszttal keverték el mézet, rákenték a kelésekre, torokra.

Lázas betegnek híg mézet adtak inni.

SZENT HILDEGARD RECEPTJEI

Akné gyógyítására: uborkalé és méz.

1 evőkanálnyi aprított uborkát leöntünk 2 dl forró vízzel, állni hagyjuk, majd leszűrjük és 1 kávéskanál mézet adunk hozzá. A lébe mártott vattapamacsokat 30-40 percig tartjuk az aknés bőrön.

Seborrheás bőrgyulladásra: zsályalevelet kell egy pohár forró vízben áztatni, 30-40 perc után szűrjük le. Ehhez az oldathoz 1 kávéskanálnyi mézet kell adni. Naponta 2-3-szor pakolást teszünk a beteg bőrfelületre. Így készíthetünk körömvirágos mézet is.

Égési sebek, fekélyek gyógyítása: fél pohár finomra reszelt krumplira tegyünk egy evőkanálnyi mézet, csomagoljuk a pépet gézbe és készítsünk pakolást.

Bélrenyheségre: méz és tök

Vénás érgörcsre, öregkori szívelégtelenségre: mézes fokhagyma

Köhögésre: mézes retek. A kivájt retekbe mézet kell tenni, 3-4 óra alatt levet enged. Ebből 1-1 mokkáskanálnyit elszopogatunk.

MÉZES ÉTELEK ÉS ITALOK

MÉZSER

Egy sok száz éves leírás szerint így készült II. Vak Béla király idejében Magyarországon a mézser.

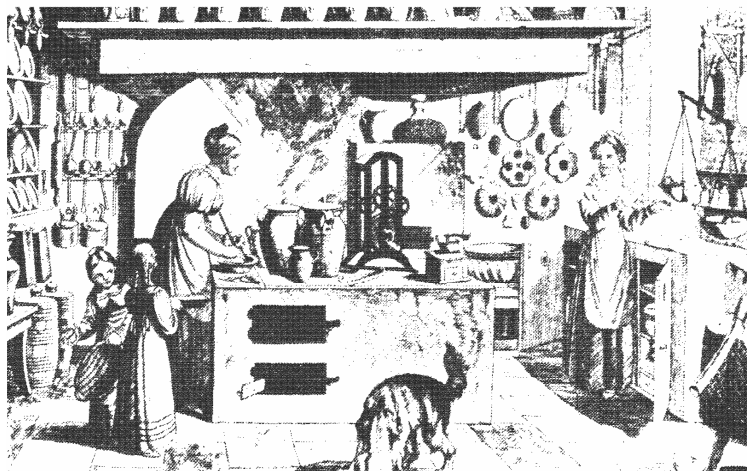
A vízzel hígított mézet felfőzték, lehabozták, majd fűszerekkel ízesítették. E célra leginkább komlót, koriandert és bazsalikomot használtak. A lét lehűtötték, hordókba töltötték, élesztővel erjesztették, majd 2-3 hónapi pihentetés után új hordóba fejtették át.

MÉZESKALÁCS

A magyarországi mézeskalács-készítés régi időkre nyúlik vissza. Nevezetessé vált a „tordai pogácsa”, melynek formája

pagány hagyományokra vall, egyesek szerint a termékenység-
re utal. A lényegében négyszög alakú tészta négy sarkára egy-
egy kerek mézeskalácsot tapasztottak, bekenték tojássárgájá-
val, és a közepén hosszanti irányban úgy vágta meg, hogy az
sütés közben kinyílt.

Összetétele: 30 dg méz, 20 dg cukor, 2 dl tejjel felfőzve 114
°C-ig (ez hosszúszálnak felel meg, vagyis a főzőkanál bemár-
tásával mintát véve két ujjunkkal hosszú szálat tudunk a cu-
korból húzni). Lehűtés után 60 dg búzalisztet belekeverve két
napig pihentették. Ezután egy tojást, 10 dg vaját, 2 dg
szalalkálit, fél-fél g finomra őrölt fahéjat, szegfűszeget, szegfű-
borsot és késhegynyi feketeborsot keverték hozzá és alaposan
összedagasztották. Megformázás után kenték rá a tojássárgá-
ját és sütötték közepesen meleg sütőben a 3-4 dg-os darabo-
kat. Egyesek ujjal kipróbálva rövid szálú cukrot főztek, azt hoz-
záöntötték a felvert tojásfehérjéhez és azzal sütés után bevon-
ták, majd kemencében, sütőben megszárították.



Mézeskalácsos műhely

MÉZES-NARANCSOS VAJ

20 dg mézet összekeverünk 20 dg vajjal, beletesszük egy na-
rancs lereszelt héját. Habosra kikeverjük.

MÉZES BEFŐTT

Gőzölés nélküli befőttkészítéshez szükséges *2-2½ kg gyümölcs, 1 kg méz, 5 g szalicil*

A gyümölcsöt megmossuk, leszárasszuk, kimagozzuk, majd üvegekbe tesszük, és feltöltjük a méz és 6 dl víz összefőzött forró oldatával. A szalicilt egyenletesen osztjuk el az üvegek tetején. Lefedjük, száraz dunsztba tesszük 24 órára. Hideg kamrában tároljuk.

MÉZES NARANCSLÉ

2-3 kg narancs, 1 kg akácméz, fél liter tej, 1 tojásfehérje

A narancsot megmossuk, héját vékonyan lehámozzuk, levét kifacsarjuk, porcelántálban gyűjtjük. Hozzáteesszük a leszelt héjdarabokat és fél napig pihentetjük. Ezután leszűrjük. Közben a mézet és a tejet felforraljuk és belekeverjük a tojás felvert habját. A kicsapott habot leszedjük. A mézes levet hozzátöltjük a narancsléhez. Ha el akarjuk tenni, leszűrve üvegekbe töltjük és lehűtjük.

MÉZES OMLETT

10 dg méz, fél citrom reszelt héja, 5 tojássárgája, 6 dg liszt, 4 tojásfehérje, 4 dg vaj.

A mézet, a reszelt citromhéjat és az 5 tojássárgáját jól összekeverjük. A tojásfehérjét kemény habbá verjük és abba töltjük a mézes keveréket, majd hozzáteesszük az olvasztott vajat és óvatosan a lisztet. Tortaformában sütjük.

MAGYAR MÉZESKENYÉR

50 dg búzaliszt, 50 dg felforralt méz, egy egész tojás, 2 tojássárgája, kevés fahéj, szegfűszegpor, fél dg borkősav, 2 dg szóda bikarbóna

Mindent jól összegyúrnunk, a szóda bikarbónát a végén tejben oldva keverjük hozzá. A tésztát kb. 2 cm vastagra kinyújtjuk. Vajazott tepsiben sütjük, sütés előtt a tetejét tojássárgájával bekenjük. Kihűlve felszeletelhetjük. Hónapokig nem szárad ki.

MÉZCUKORKA

50 dg cukrot 2 dl vízzel 145 °C-ra forralunk, azaz addig, amíg a fakanállal kivett minta már törik. Ekkor hozzáteesszünk 15 dg

kellemes ízű mézet és újra törésig főzzük. Olajozott márvány- vagy más sima lapra kiöntjük. Célszerű előre elkészíteni egy 15x20 cm-es keretet, ebben hagyjuk hűlni. Ne várjuk meg, amíg megmerevedik, hanem amikor még gyúrható, vágjuk fel vizes késsel kockákra. Köhögős gyermekeknek és felnőtteknek való szopogatásra.

MÉZESKEKSZ

50 dg búzaliszt, késhegynyi só, 7 dg méz, 3 dg cukor, 1 dg vaníliás cukor, 12 dg vaj, fél dg szalalkáli, fél dg szódabikarbóna, néhány kanál víz

A lisztet kivéve az anyagokat összekeverjük, végül a lisztet is beleszítáljuk. Összegyúrjuk. Utána 3-4 órát pihentetjük és 5 mm vastagságra kinyújtjuk, hosszúkas darabokra vágjuk és meleg sütőben megsütjük.

PARADICSOMOS MÉZES ÜDÍTŐITAL

5 dg méz, késhegynyi só, két citrom leve, 4 dl paradicsomlé

Az anyagokat turmixgépbe vagy üstbe öntjük, és jól elkeverjük. Pohárban tálaljuk.

A VIRÁGPOR

Szintén növényi eredetű táplálék, illetve gyógyhatású anyag. A virágpör apró szemcsék formájában kerül a méhésztartóba, azáltal, hogy a pollengyűjtő méheket rakományuktól egy készület segítségével megfosztja. Ezt szárítják, tisztítják.

A virágpört joggal minősítik szupertápláléknak, mert a rostok kivételével mindent tartalmaz, ami az élethez szükséges.

A virágpör legfőbb értékét az aminosavak - a proteinek alkotóelemei - jelentik. A pollenekben a 22 ismert aminosavból 20 félét találhatunk meg.

1-2 teáskanálnyi virágpor fedezi egy felnőtt ember egész napi teljes fehérjeszükségletét!

A pollen gazdag ásványi anyagokban. (K, Ca, P, S, Cl, Mg, Cu, Mn, Zn, Co, Se, Cr, Ni, Si ...) Fontos lítiumforrás. A lítium normalizálja az agyban lévő idegsejtek bizonyos funkcióit, csökkenti, illetve megszünteti a depressziót.

A VIRÁGPOR GYÓGYHATÁSAI

A virágpor szabályozza az emésztést, hatásos a hasmenés és a székrekedés ellen.

Eredményesen használható májkárosodás, prosztatata mirigydaganat, keringési és vérellátási zavarok, öregségi betegségek esetén. 45 fölötti férfiaknak javasolt fogyasztása a prosztatapanaszok megelőzésére.

Triptofán tartalma miatt alkalmas a hajhullás ellen.

A triptofán esszenciális aminosav, amelyet az agy B₆-vitamin, niacin és magnézium közreműködésével szerotonin előállítására használ fel. Ez az anyag az alvás-üzenet közvetítő. Segít, hogy elaludjunk, csökkenti a fájdalomérzékenységet, antidepresszánsként hat, segít leküzdeni az alkoholizmust.

Fokozza a szellemi teljesítményt, jól gyógyíthatók az „iskola-fáradt” gyerekek.

Öregek esetén az agyi szklerózis, a magas koleszterinszint, az emlékezetzavarok és a koncentrálnálási nehézségek ellen hat.

Általában a szárított, szemcsés virágporhoz juthatunk hozzá. Szárazon összerághatjuk, és vízzel, teával leöblíthetjük. Tejből feloldhatjuk, és úgy fogyaszthatjuk el. A virágpor adagolása gyermekeknek napi 1-3 kávéskanálnyi, felnőtteknek 3-4 kávéskanálnyi. A virágpor 1 évig tárolható.

Virágporra allergiásoknak nem adható.

A MÉHKENYÉR

A méhkenyér növényi termék, a virágpor módosult formája. Ha nem sikerült elvenni a méhektől a virágport, (vagy nem is akarták elvenni.) akkor a méhek a begyűjtött virágport a lépek sejt-

jeibe tömődik, ahol a rovar-enzimek hatására megindul az összetett cukrok hasítása, ugyanakkor elkezdődik a tejsavtermelő baktériumok és az élesztőgombák szaporodása. Csökken az anyagban a pH-érték, savasabb lesz a sejtartalom. Később az élesztőgombák a tejsav egy részét felhasználják, de a méhkenyér íze, illata így is savanykás marad. A méhkenyér gyógyhatása nagyjából a virágporéval egyenértékű, de szélesebb körű felhasználását ritka volta, és drágasága akadályozza.

A MÉHPEMPŐ

A méhpempő állati termék. A fiatal dajkaméhek szervezete termeli. Ezzel a pempővel etetik az álcákat. A pempő előállítás igénybeveszi a méhek szervezetét. Emberi használatra csak az anyaálca etetésére termelt pempőt tartjuk alkalmasnak, ezen belül is a 3-4 napos lárva tápláléka az igazán megfelelő. Nagyon aprólékos munkával nagyon kis mennyiség nyerhető ki. 1 g pempőt 3-4 bölcső adhat. Pempőt csak népes, erős, egészséges családtól lehet elvenni. A méhpempő rendkívül értékes anyag. A csak pempőt fogyasztó álca 3 nap alatt súlyának 250-szeresére növekszik!

A friss méhpempő sárgásfehér, opálos, sűrű viszkózus folyadék, szúrós szagú. Ha napfény éri, kisárgul. Savas kémhatású. 65-70%-a víz, a többi még nem eléggé ismert bioaktív anyag, vitaminokban gazdag. Megtalálható benne az egész B-vitaminsor (B₁, B₂, B₅, B₆, B₁₂), a C-, D-, E- és H-vitamin.

Főbb ásványi anyagai: vas, foszfor, kálium, kalcium, réz és szilícium, összmennyiségük csekély.

Legértékesebb anyagai a fehérjék, illetve az aminosavak, melyek a szárazanyag 12%-át teszik ki. Eddig kimutatott aminosavak: alanin, arginin, aszparaginsav, glutaminsav, cisztein, glikol, izoleucin, leucin, fenilalanin, szerin, taurin, tirozin, valin. Gyógyítható vele a proteinuria (fehérjevizelés) és a hipertónia (magas vérnyomás). Legfőbb alkalmazásai területe: agyi szklerózis, más öregkori jelenségek, alultápláltság, szövethiányos megbetegedések, emésztési zavarok, vitaminhiány, bőrbeteg-

ségek. Jó szolgálatot tesz torokfájdalmaknál, szeretik a színészek, énekesek. A tapasztalat szerint jobbá válik az alvás. Hosszabb időn át nagy mennyiségű méhpempőt fogyasztani nem ajánlatos. A pempős készítmények optimális tárolási hőmérséklete 14 °C.

A MÉHMÉREG

*„Ha mézet ad is a méh,
Fullánkja néha megcsíp.”*

Csokonai Vitéz Mihály: Késérédes

A méh fullánkjából kibocsátott méreg. Egyszerre 0,1 mg mérget tudnak kibocsátani. Szárazanyagának fele a mellitin. A méhméregben lévő enzimegyüttes fellazítja a bőr alatti kötőszöveti réteget, feloldja a vörösvértesteket, valamint a kötőszövet anyagát. Serkenti a neuro-hormonális rendszert. Képes hatást gyakorolni a hasnyálmirigy B-sejtjeire, az inzulin-kibocsátásra.

Egészen különleges antiszeptikum, amelynek a tapasztalat szerint baktériumölő fertőtlenítő és konzerváló hatása jelentékeny mérvű.

A méhcsípést gyógyító erejűnek tartották különféle izületi bántalmakra. Az egyiptomiak az egész méhet dörzsölték szét a fájó testfelületen, vagy méhvel szúrátták meg a fájó izületet.

Kísérleteznek az akupunktúrás pontba méhméreg-injekció beadással. (1920 körül Japánban, apitoxiterápia+akupunktúra alkalmazása izületi gyulladás, lumbágó, neuralgiák, herpes, impotencia ellen.)

Hatása van a degeneratív betegségekre, szív-érrendszeri, és malignus betegségekre is. (*Dr. Mraz USA*)

Túlérzékenység léphet fel vele szemben, ami miatt életveszélyes állapotba is kerülhetnek. Méhszúrás ellen propolisz bedörzsölést alkalmazunk.

Egy méhész hályogos szemébe beleszúrt egy méh. Rettenetes fájdalom elmúltával a hályog feloldódását észlelte. Ez alapján

kísérleteznek méhméreg tartalmú szemcseppekkel szürkehályog ellen.

A MÉHVIASZ

Állati termék. A potroh hasi oldalán levő gyűrűk alatt van a méhviaskészítő és azt lemezke formájában kibocsátó szerv. A méhviasz a méhek lakásának legfontosabb építőeleme, ebből készül a lép is hatszögletű sejtjeivel. A sejtekben viaszlapocskákkal lefedve tárolja a méh a beérett mézet, és ebben tárolja fejével ledöngölve a fiasítás táplálásához szükséges virágport is, kevés nektárral vagy vízzel és mézzel összetapasztva.

A méhviasz színe halványsárga, enyhén édeskés ízű, jellegzetes szagú. Szobahőmérsékleten törik, a kéz melegétől megáll, gyúrható. Világításra (viaszgyertya), balzsamozásra, modellezésre használták.

A legtisztább méhviaszt a mézes lépek fedelezésével lehet nyerni. A fedelezés, amit a lépek kipergetése előtt a méhészt a lépekről fedelező villával vagy késsel levág.

A lépes méz fogyasztásánál a méz és a viasz együttes hatása jól érvényesül a száj- garat- gége betegségeknél, náthánál, köhögésnél, torokfájásnál.

D. C. Jarvis homloküreg-gyulladás, orrdugulás és szénanátha esetére lépes mézet javasol. A lépet 10-15 percig kell rágni, mert így kioldódik belőle az A-vitamin.

Reumás beteg naponta egy mokkáskanálnyi lépesmézet lassan, hosszan rágcsáljon el.

Külsőleg is alkalmazható, pl. moxaterápia méhviasz alátéttel. Viaszpesszáriumot készítettek hüvely előreesés gyógyítására.

KÉZVÉDŐ KRÉM

Alkalmazása megakadályozza a szennyeződések bejutását a bőr pórusaiba, a viasztartalom pedig megvédi a kezét a víztől. Ajánlott például kerti munkánál.

Hozzávalók: Negyed csésze mandulaolaj, másfél evőkanálnyi méz, egy evőkanálnyi méhviasz.

A mandulaolajat és a mézet össze kell keverni egy nyeles serpenyőben. Óvatosan felmelegíteni, néhány percig lassú tűzön

párolni, egy kissé kevergetni, hogy a méz felolvadjon. Hozzáadjuk a viaszt, ami keverés közben elolvad. Levesszük a melegítőről, de addig kell keverni, amíg a massa meg nem dermed.

A KAPTÁRLÉG

A kaptár levegőjének jellegzetes illata van. Akár egyetlen mély szippantás is elég a szénanátha elmulasztásához. Olyan, mint egy inhalálás a méhméreg és propolisz párájával.

Egy időben divatos volt a méhesház, ahol asztal, szék, heverő biztosította a kényelmet, úgy használták, mint a barlangterápiát.

A PROPOLISZ

Ógörög eredetű szó, pro-polisz, jelentése: a város előtt. A "méhváros előtt" megakadályozza a fertőző betegségek bejutását. A méhek kaptárjuk kijárónyílásában torlaszt emelnek propoliszból, szűkítik a bejáratot, hogy az ellenség nehezebben hatolhasson be, de a kereteket is propolisszal ragasztják össze, a kaptárfalakat és a sejtek belsejét is vele vonják be, így fertőtlenítik a kaptárt. A szőrös méhek csak a fizikai szennyeződéstől tudnak megszabadulni, amikor tisztálkodnak. A káros mikroorganizmusok ellen csak propolizálással védekezhetnek. Magyarul **MÉHSZUROK**-nak nevezik. Növényi eredetű.

"A méhszurok vagy propolisz a méhek tömítő vagy ragasztóanyaga, melyet növények mézgás anyagából, rügyek ragadós váladékából gyűjtenek össze. Ezt az anyagot a kaptár repedéseinek betapasztására, felületi egyenetlenségek, idegen maradványok bevonására használja. Az összegyűjtött méhszurok viaszt és egyéb idegen anyagot is tartalmazhat."

A propolisz szaga balzsamos, ámbrához hasonló, mint a nyárfa-rügyek illata. A kaptárból kinyert propolisz jelentős része méhviasz, de az nem tartozik a hatóanyagai közé. A legfonto-

sabb alkotórészei a flavonoidok, illóolajok (fenil-viniléter, benhil-alkohol...), vitaminok, ásványi anyagok (K, Na, Mg, Al, P, Si, Va, Co, S, Ni, Zn)

A flavonoidák — mint túlsúlyban levő elemek — nem kevesebb, mint 41 féle gyógyhatással bírnak. Legfontosabb a hajszálérrendszerre, a vérerek törékenységre és áteresztőképességére, a vérkeringésre gyakorolt hatásuk.

A propoliszban lévő feruliksav kölcsönzi a propolisznak baktériumölő és baktériumfejlődést gátló hatását. Ezen kívül feltűnő aglutinációs hatása, (baktérium kicsapódás vérsavóban) ami nehezen gyógyuló sebeknél igen értékes tulajdonság.

A fenyvesekből származó propoliszok sötétebb színűek, aromásabb illatúak és ragadósak. A nyárfás területről származó propolisz színe barnássárga, aromás. Jelentősebb balzsamforrás: a nyár, a tölveleűek, nyír, tölgy, fűz, éger, gyertyán, szil. berkenye, gesztenye, cseresznye....

Arisztotelész ismerte a propoliszt. A „fák könnyének” tartotta.

Plinius tudta, hogy kenőcsként csökkenti a fájdalmat.

Dioskoridész megírta, hogy a propolisz sárga és illatos, puha és ragadós. Kenőcse megszünteti a sömört, gőze jó a köhögés ellen. „A méhkasok nyílásainál található és a viaszhoz hasonló természete van.”

A grúz népi gyógyászat az újszülött köldökére propoliszlapocskákat helyezett, a gyerekjátékokat propoliszsal kenték be fertőtlenítés végett.

Régen a vásári foghúzóok propoliszt használtak fertőtlenítésre és fájdalomcsillapításra.

A PROPOLISZ GYÓGYHATÁSAI

Hatásai közül a legfontosabbak a következők: antibakteriális, antimikotikus (gombaölő), antivirális, fájdalomcsillapító, regeneráló, fekélyesedést gátló, vizelethajtó, epehajtó, immunrendszert serkentő, vérnyomást csökkentő, antioxidáns, citosztatikus (daganatellenes). Hat a belsőelválasztású mirigyekre, alvadásgátló, jó prosztatabántalmaknál, húgyúti fertőzéseknel.

A nyers propoliszban a vírusellenes hatás egy ideig nő, majd 1 hónapig változatlan, a 3. hónap végén jelentősen csökken, majd ezután ez a csökkent érték stabilizálódik egy ideig. A

propolisz korát nem a kisedéstől, hanem a méhek gyűjtésétől számítják. A nyers propoliszt 2 évig lehet veszteség nélkül tárolni. Ezután az illóolajtartalom csökken, így csökken például a fájdalomcsillapító hatás is. Más alkotórészek „degenerálódása” miatt a fertőtlenítő, vizelethajtó, érvédő, bőrképző és epehajtó, valamint vérzéscsillapító hatás is kevésbé lesz hatékony.

Az alkalmazási módnak megfelelően más-más formában használhatjuk.

PROPOLISZ-TINKTÚRA

A tinktúrává alakított propolisz hűvös, sötét helyen valószínűleg évtizedekig hatékony marad.

Alkoholos kivonat. Elsősorban belsőleg használható. Napi adagja reggel este 15-25 csepp, 1 dl citromos teában, vagy limonádében. Tágítja a hajszálérrendszert, vérnyomás szabályozó, baktérium szaporodást gátló, frissítő. Az általános szervezeti ellenállóképességet magas szinten tartja rendszeres fogyasztásnál. Használható belső szervek lázas megbetegedésénél, prosztatagyulladásnál, vese- és májgyulladásra, mandulagyulladás, torokfájás, meghűlés esetén. Gargalizálhatunk is vele. Fogfájás ellen tampont készítünk a fájós fogra. A propolisztinktúra gátolja a rosszindulatú daganatok növekedését.

Néhány konkrét adagolási ajánlat:

- Lázas megbetegedéseknél naponta háromszor 30 csepp.
- Klímax esetén egy évig naponta egyszer 10 csepp.
- Prosztatagyulladás esetén naponta háromszor 30 csepp.
- Magas vérnyomásra naponta egyszer 30 csepp.
- Torokgyulladás, naponta kétszer 20 cseppel gargalizálni.
- Vese- májgyulladás esetén naponta kétszer 40 cseppet egy héten keresztül, egy hét kihagyás után ismételni.
- Gyomor- nyombélfekély esetén éhgyomorra egyszer 30 csepp.
- Méhszájseb esetén fél deci kamillateába 40 csepp, ezzel ecsetelni naponta kétszer.
- Hüvelyfolyásnál naponta kétszer 40 csepp kamillateába, + 2 kávéskanál almaecet, ezzel irrigálni.
- Borotválkozás után 1 dl vízbe 40 csepp, ezzel átdörzsölni az arcbőrt.

-
- orrdugulásnál propolisztinktúrába mártott vattával áttörölni az orrjáratot. (Csíp, de jól kapunk utána levegőt)

PROPOLISZOS KENŐCS

Lágy propolisz és zsírszerű anyag keveréke. Külsőleg használjuk reumatikus fájdalokra, övsömörre, lábgombásodásra, égési felületre (azonnal), ekcémákra.

A kenőcskészítés ajánlott módja: a propoliszt megtisztítják, zománcozott edényben 45-50 °C-os vízfürdőben tartott 80 g vazelinhoz 20 g propoliszt adnak, addig keverik, míg homogén keveréket nyernek, ezt gézen átszűrik és ülepítik. A kenőcsöt hűvös, sötét helyen tartják csiszolt dugójú üvegben.

PROPOLISZTABLETTA

Nem tartalmaz alkoholt, nincs szaga, cukorbeteg is fogyaszthatja. Cukorbetegség ellenállóképességét növeli a gombás, bakteriális fertőzésekkel szemben, jó gyomorhurut, bélhurut, gyomor- és nyombélfekély, epehólyag- és epeutak, húgyúti fertőzések ellen. Naponta 3-szor 1-3 tablettát, 1 órával étkezés előtt elszopogatni.

PROPOLISZOS KÚP

Aranyér, prosztatagyulladás, vastagbélvérzés, vastagbélfekély, végbélrepedés esetén esténként 1 kúpot helyezünk fel.

Néhány ember allergiás lehet a propoliszra. Ezért célszerű alkalmazás előtt az **allergiapróbát** elvégezni. A felkarunk belső oldalára kent propolisztinktúrát megvizsgáljuk 1 óra múlva. Ha semmi elváltozást nem találunk (kiütés, vörös folt, duzzanat) akkor beveszünk egy adagot, kb. 20 cseppet, ami után egy teljes napot várunk. Ha semmi jele az allergiának, akkor bátran szedhetõ belsőleg is.

Ezekén kívül egyre jobban terjed a propolisz felhasználása. Vannak már sebhintőporok, spray-k, samponok, stb. Sőt, már az állatgyógyászat és a növényvédelem is egyre inkább felveszi eszköztárába, hiszen környezetbarát, természetes anyag.

KEVERT ANYAGOK

Gyakran keverik a méhészeti anyagokat egymással.

Virágpor+méz

Például a virágpor érzékeny a szárításra, mézben tartva viszont a méz elzárja a virágportól a levegőt, tehát jól konzervál-

ja. Az üvegbe töltött virágporra szakaszosan annyi folyékony mézet töltünk, amennyit már éppen nem tud beszívni. Ebből a sűrű masszából elég naponta egy kávéskanálnyit bevenni az egészség, az aktív életmód fenntartásához.

propolisz+méz

A propoliszos méz a könnyebb adagolhatóságot is szolgálhatja, ajánljuk azoknak, akik az alkoholos kivonatot valami miatt nem szedhetik. Heveny torokbántalmaknál kiválóan használható, mivel a propolisz a mézzel fokozza sterilizáló képességét.

Virágpor+propolisz

Például készítenek belőle végbélkúpot a prosztatata jóindulatú hámdaganataira és krónikus prosztatagyulladásra.

Virágpor+méhpempő

Kiváló a libidó növelésére, az impotencia ellen és termékenység serkentésére. A virágpor fruktóztartalma biztosíthatja a spermiumok energiaellátását, aminosavai — főleg az arginin, hisztidin és glicin — a herék spermiumtermelését serkentik.

A virágpor-méhpempő keverék rendkívüli méregtelenítő, regeneráló és roboráló hatással rendelkezik, szemben a röntgensugárzással és a citosztatikumokkal, melyek nemcsak a rákos, de az egészséges sejtek szaporodását, növekedését is gátolják, és sok kellemetlen mellékhatást idéznek elő. A keverék a rosszindulatú tumort nem önállóan támadja meg, hanem a szervezet támogatásával, az immunrendszer serkentésével éri el az eredményeit.

A méhpempőt igen erős hatása miatt, és azért, hogy biztonságosabban adagolhassák, gyakran hígítják különböző anyagokkal. Az ultrapasztörözött tej csakis a hígítást szolgálja, míg a távolkeleten szokásos ginzeng-méhpempő együttes fokozza a készítmény hatékonyságát és szélesíti hatásterületét, mivel a két fontos drog kiegészíti egymást. A méhpempőt szokták mézzel keverni. Ez a legrosszabb megoldás, mert a méz erőteljes enzimtevékenysége gyorsan lebontja a méhpempő bioaktív anyagait. Az ilyen készítményt nem szabad sokáig tárolni, elegyítés után hamar fel kell használni.

Felhasznált és ajánlott irodalom

Rudnay J.-Beliczay L. :	Mézkönyv
Dr. Szalai L.:	Méhdoktor
Temesvári Gabriella:	A gyógyító konyha I.
D. D.C. Jarvis	Bukaresti kiadványai

A SZERZŐRŐL

A szerző eredeti végzettsége mérnök. A hatvanas években találkozott először a természetgyógyászattal, majd amikor a nyolcvanas évek vége felé Magyarországon lehetőség nyílt hivatalosan az életreformmal, természetgyógyászattal foglalkozni, bekapcsolódott a tanfolyamok, előadások láncolatába. Évekig képezte magát, mára már elismert szakember, természetgyógyászati oktató, vizsgáztató több szakterületen. Reflexológus, akupresszőr, orvosi masszőr, lelkipozírozó. Legkedvesebb szívének a távolkeleti gyógyászat, és az „igazi” természetgyógyászat, azaz a legegyszerűbb, legtermészetesebb — emiatt egyúttal a legolcsóbb — módszerek, mint például az ősi, mézzel történő gyógyítás.

Ezek az egyszerűbb módszerek már elfelejtődtek, és az újabb elterjedésük nem kielégítő. Ezt elősegítő írja könyveit. A már megjelent kötetei, „A gyógyító konyha I, és II.” szintén zömében egyszerű háziszerekkel ismerteti meg olvasóit.

Természetesen ismeretterjesztő előadásokat, tanfolyamokat is tart. Kedvenc témái: reflexológia, akupresszúra, moxa-terápia, köpölyözés, fitoterápia, aromaterápia, apiterápia, radiesztezia. Izgalmas témák a szemükből kiolvasható „titkok”, és egyéb érdekességek.

Reméljük, hogy a most közreadott könyvecske — amely két területet is bemutat — szintén sok embernek segít az egészségét megtartani, illetve visszaszerezni.

Ha olyan kérdései vannak, amelyre a könyvben nem talált választ, megkereshetik levélben.



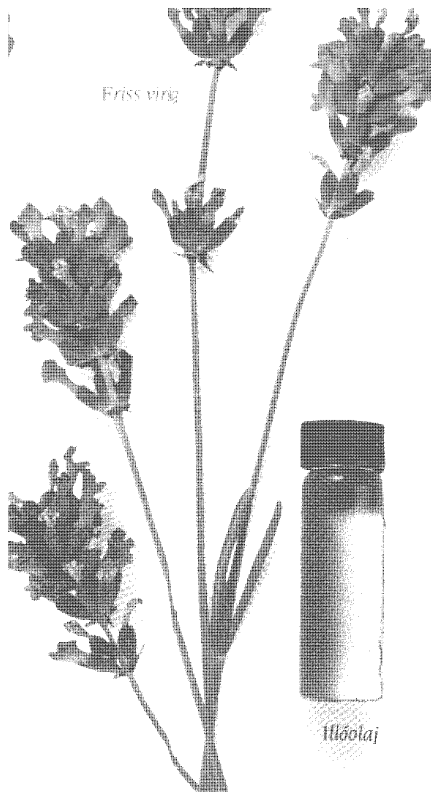
2111 Szada, Margita u. 5.

Kelt Budapesten, a Szent Korona Évében.

Aranyi Lászlóné
kiadó

ILLÓOLAJOKKAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

—AROMATERÁPIA—



MI AZ AROMATERÁPIA?

A gyógynövények alkalmazása gyógyítás céljára a **FITOTERÁPIA**, amely növényi drogok felhasználásával gyógyít, azok összes hatóanyagait felhasználva. A növényi drogok (levél, szár, virág, gyökér, termés, rizóma, mag stb.) legismertebb hatóanyagai az alkaloidák, a glikozidok, a szapo-ninok, a keserűanyagok, a cserzőanyagok, a szénhidrátok, a szerves savak, a festékanyagok, a zsírolajok, az **illóolajok**, balzsamok, gyanták, vitaminok....

A fitoterápián belül az **AROMATERÁPIA**, a növényeknek egyik összetett hatóanyagát, az illóolaját használja gyógyításra.

MI AZ ILLÓOLAJ?

Az illóolaj bizonyos növényekből különböző eljárásokkal nyert, szobahőmérsékleten maradék nélkül elillanó folyadék.

Ez különbözteti meg a zsírolajoktól, mert azok nem illannak el. Az illóolajok előfordulhatnak a növények különböző részeiben: virágokban, levelekben, gyökerekben, termésekben, magvakban. A növény különbözőképpen tárolja illóolajait: olajtartó üregekben, mirigyszőrökben, szövetközi járatokban, stb. Az ugyanabból a növényből, de különböző részéből nyert illóolajok hatása különböző lehet. Más a hatása például a narancsvirágból, a narancslevélből, és a narancs terméshéjából nyert illóolajnak.

AZ ILLÓOLAJOK ELŐÁLLÍTÁSA

Leggyakrabban **vízgőzdesztillációval** történik. A növényi részeket felaprítják, lepárló üstbe helyezik, vízgőzt bocsátanak rá. A vízgőz magával ragadja az illóolajat, továbbhaladva lehűl, kicsapódik. A víztől jól elválasztható, mivel könnyebb annál és a tetejére feljön.

Tulajdonképpen az otthoni inhaláláskor is a forró vízre dobott, vagy leforrázott gyógynövényből "vízgőzdesztillációval" nyerjük ki a gyógyító illóolajat. *(Csak nem gyűjtjük össze.)*

Préseléssel nyerhetjük ki például a citrusfélék terméshéjának illóolaját.

Kivonás oldószerrel. Ez esetben valamilyen zsír, vagy olaj segítségével nyerjük-oldjuk ki az illóolajat. Az illóolajjal telített zsírt pomádénak nevezzük. Ebből a tiszta illóolajat alkohollal vonhatjuk ki, ha szükséges. (Házilag így készítünk babérolajat, orbáncolajat, ez esetben nem vonjuk ki a pomádéból az illóolajat, hiszen masszázsolajnak használjuk a kivonó oldószerrel, olajjal együtt.)

A fentiek szerint kinyert illóolaj nagyon drága, mivel a növények illóolajtartalma csekély, néha csak 1-2 ezrelék. Ezért a növények mázsája, tonnája szükséges 1 kilogram illóolaj előállításához. Napjainkban vegyileg olcsóbb **szintetikus** anyagokat állítanak elő. Ez a termék az illatszeriparban jól használható, de a "virág lelke" hiányzik belőle, gyógyászatra alkalmatlan, illetve csak korlátozottan jó. Példaként a levendula illóolaja 160 alkotóelem csodálatos keveréke, a szintetikus olaj ezek közül csak néhányat tartalmaz, bár az a legfontosabb gyógyító hatást produkálja.

Az illóolajat - mivel szobahőmérsékleten párolog - jól zárható üvegcsékben, hűvös helyen, lehetőleg sötét üvegben tároljuk. Így két évig megőrzi hatóanyagait.

MESE AZ ILLÓOLAJRÓL

Egy hindu mese szerint történt egyszer, hogy egy fiatalasszony felkereste a bölcset, hogy mérget kérjen tőle az anyósa számára, mert az kiállhatatlan, veszekedős volt, megkeserítette az életét. A bölcс átadott neki egy üvegcsét azzal, hogy hat héten keresztül minden nap kenje vele végig az anyósa testét. Telt az idő, a fiatalasszony ismét felkereste a bölcset.

—Mindent úgy tettem, ahogy mondtad. De most azért jöttem, hogy adj valami ellenszert, mert megbántam a tettem. Az anyósom egyre kedvesebb és elviselhetőbb. Már nem kívánom a halálát.

—Menj haza nyugodtan lányom. Anyósod nem fog meghalni. Amit adtam neked, az illatos olaj volt, ami megváltoztatja az emberek lelkét.

AZ ILLÓOLAJOK HATÁSA, FELHASZNÁLÁSA

Mint az előzőekben láttuk, az emberek lelkére is hat, de hogyan?

A szagingerek a szaglóhártyáról közvetlenül agyunk legősibb részébe, a limbikus rendszerbe jutnak, jelentősen befolyásolják életműködésünket, közérzetünket, viselkedésünket.

Ezen kívül bizonyítottan antiszeptikus, véd a külső-belső fertőzések ellen. Mindegyik illóolaj baktériumölő, de van vírusölő (eukaliptusz) és gombaölő (borsmenta, kakukkfű) hatású is. Némelyek hatnak a hormonháztartásra (ánizs, kömény, levendula), némelyek nagy adagban görcsöt okoznak, így epilepsziásoknak tilos adni. (kakukkfű, rozmaring, zsálya)

Az illóolajokat alkalmazhatjuk **belsőleg**, amikor magunkhoz vesszük általában valamilyen oldószerben. Kiválóan oldódik alkoholban, mézben, tejben, tojássárgájában. Alapszabály, hogy csak nagyon kis adagban (1-2 csepp) szedhetjük, hiszen nagyon tömény, nagy erejű szerről van szó. Egyes esetekben tilos alkalmazni várandós anyáknál, epilepsziásoknál, dekompenzált szívbetegségnél. Várandós anyukáknak tilos bazsalikom, majoránna, zsálya, borókaolajat használni.

Külsőleg alkalmazhatjuk illatlámpába, fürdőbe, masszázsolajba, borogatásnak, inhaláláshoz, bedörzsölőnek. Ezekről még lesz szó bővebben. Oldása a fentiekén kívül még folyékony szappanban is lehetséges.

AZ EGYES ILLÓOLAJOK GYÓGYHATÁSAI

Mivel illóolajat minden növényből nyerhetünk, ezért kiválasztottam néhányat, amelyek ára is elérhető, és majd minden problémánkra kínálnak megoldást. Így elegendő, ha ezek közül választjuk ki azt a két-három-négy illóolajat, amelyeket házipatikánkba fogadunk, hogy szolgálja szeretteink egészségét, jó közérzetét.

BAZSALIKOM

Latin neve: *Oscimum basilicum*

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: a földfölötti részek

Illóolajtartalom: 0,5-0,8 %

Belsőleg alkalmazva: Gyomorerősítő, görcsoldó, nyugtató, melegítő, a szabályos menstruációt elősegítő, köhögéscsillapító, izvasztó, idegerősítő, béltisztító, mellékvese-működést serkentő hatású. Kimerültség, stressz, depresszió, alvászavar, migrén, elégtelen emésztés, láz, hörghurut.

Külsőleg alkalmazva: rovarcsípés, náthára párologtatás, hajhullás ellen olajba, nemi vágyat növeli masszázsolajban, fürdővízbe téve növeli az erőnlétet.

Lelki hatás: Mozgósítja a rejtett erőtartalmakat, erősíti az önbiizalmat.

Várandós anyák kerüljék!

BORSMENTA

Latin neve: *Mentha piperita*

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: levél

Illóolajtartalom: 2%

Belsőleg alkalmazva: gyomorerősítő, görcsoldó, fájdalomcsillapító, epehajtó, gyulladásgátló, felfűvódás szüntető, a szabályos menstruációt elősegítő, összehúzó, hasmenés, kolera, szívidegesség, asztma, meghűlések, az emésztőcsatorna, valamint a húgyutak fertőtlenítésére.

Külsőleg alkalmazva: meghűléses megbetegedéseknél, homloküreg gyulladásnál inhaláció, bőrelősködők ellen lemosás, fejfájás, migrén ellen bedörzsölő, fogkrémek, szájapolók. Szúnyogok elűzésére párologtatóba, izzadásgátló fürdővízben.

Lelki hatása: Elűzi a borongós gondolatokat.
(Mentoltartalma a hidegérzékelő sejteket ingerli, ezért hat hűsítőnek.)

CITROM

Latin neve: Citrus limonum

Kinyerési mód: hidegen sajtolás

Növényrész: gyümölcsbőr

Illóolajtartalom: 1,5 %

Belsőleg alkalmazva: vértisztító, vérzéscsillapító, vérnyomásszabályozó, fertőtlenítő, fehér vérsejteket aktiváló, lázcsillapító, szíverősítő, salaktalanító, érerősítő, ellenállóképességet növelő hatású, visszértágulat, visszérgyulladás, vesekő, gyomorfekély, csont-tuberkulózis, vérzések (gyomor, húgyvezeték...) tífusz, vérhas, hasmenés ellen. Hasnyálmirigy működését szabályozza.

Külsőleg alkalmazva: Vérző sebre cseppentve vérzéscsillapító, szemölcsre hígítatlanul kenni, zsíros bőr ápolására, torok- és mandulagyulladásnál gargalizálni, levegő fertőtlenítésére párologtatni, herpesz, kiütések, pattanások, tetű, rüh, rovarcsípés, hangya és molyűző, törékeny körömre jó ápolókrémbe.

Lelki hatása: a múlt nemkívánatos emlékeit kiűzi a lélekből. A szellemet felfrissíti.

ERDEI FENYŐ

Latin neve: Pinus silvestris

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: tűlevelek

Illóolajtartalom: 0,2 %

Belsőleg alkalmazva: Fertőtlenítő, köptető, reumaellenes, vérellátásjavító, köhögéscsillapító, élénkítő. Tüdőgyulladás, megfázás, asztma, húgyúti fertőzéseknel.

Külsőleg alkalmazva: Bőrküütések és sömör esetén borogatás, reumás panaszoknál fürdővíz, vagy masszázsolaj, meghűlésnél inhalálni.

Lelki hatás: nyugtat, oldja az ideg feszültséget.

EUKALIPTUSZ

Latin neve: Eukalyptus globulus

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: levelek, gallyak

Illóolajtartalom: 2 %

Belsőleg alkalmazva: csíraölő főként a légutak és a húgyutak megbetegedéseinél, lázcsillapító, köptető, fájdalomcsillapító, vizelethajtó, vércukorszint-csökkentő, élénkítő, köhögéscsillapító, görcsoldó, koncentrálóképesseget növelő. Köhögés, asztma, TBC, kólifertőzések ellen. Féregűző.

Külsőleg alkalmazva: dezodorál, a bőrön lévő élősködmőket elpusztítja, tetűirtó, rovarcsípés fájdalmát csillapítja, légúti betegségeknél, arc- és homloküreg gyulladásnál inhalálás, magas láz esetén a lábikrára pólya, sebeknél lemosás vagy borogatás. Párolgatóba rovarűző, meghűlés megelőzése.

Lelki hatása: erősíti a koncentráló képességet, az egészséges, logikus gondolkodást.

FAHÉJ

Latin neve: Cinnamomun ceylanici

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: a kéreg, levelek, virágok

Illóolajtartalom: 1,25 %

Belsőleg alkalmazva: gyomor- és szíverősítő, élénkítő, átmelegítő, emésztésjavító, görcsoldó, vérzéscsillapító, fertőtlenítő, vérellátásjavító, féregűző, összehúzó, a szabályos menstruációt elősegítő hatású. Erotikus késétetést serkentő, jó végtagfájdalmak, szívritmuszavar, szívidegesség ellen.

Külsőleg alkalmazva: rovarcsípés, tetű-, rüh ellen bedörzsölő, meghűléses betegségeknél párologtatni, fogínyvérzésnél szájvízbe, reumánál masszázsolajba.

Lelki hatása: Illatlámpába gondúzò, közérzetjavító, nõ az érzelmi melegség és biztonságérzés, oldódik a lelki feszültség.

GERÁNIUM

Latin neve: Pelargonium odorantissimum (gólyaorr)

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: egész növény

Illóolajtartalom: 0,2 %

Belsőleg alkalmazva: erősítő, fájdalomcsillapító, összehúzó, vérzéscsillapító, fertőtlenítő, mellékvese működését serkentő hatású. Jó gyengeség, cukorbetegség, gyomor-, bélgyulladás esetén.

Külsőleg alkalmazva: Sebek és égések kezelésére lemosás, borogatás, torok- szájnyálkahártya gyulladásnál gargalizáló, öblítő, pattanás, ekcéma, bőrelősködő ellen bedörzsölő, bőrápoló száraz, fonnyadt bőrre.

Lelki hatása: segít az érzelmi megterhelés elviselésében, Jó depressziós betegnek, elűzi a keserű gondolatokat.

JÁZMIN

Latin neve: Jasminum officinale

Kinyerési mód: alkoholos kivonás

Növényrész: virág

Illóolajtartalom: 0,1 %

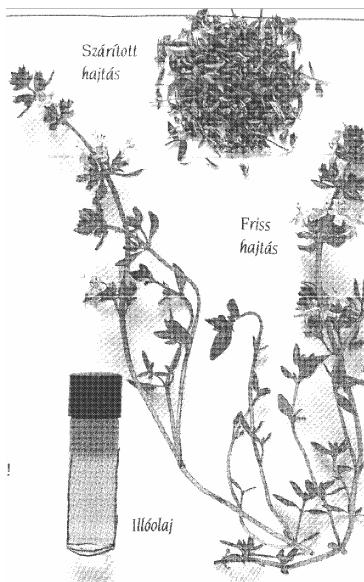
Belsőleg alkalmazva: Görcsoldó, tejképző, a szabályos menstruációt elősegítő, a szülést megkönnyítő, fertőtlenítő, fájdalomcsillapító, a nemi vágyat növelő hatású. Álmatlanság, rekedtség, impotencia.

Külsőleg alkalmazva: Szülés előtti masszázsolaj, nemi vágyat növelő fürdő, bedörzsölő, bőrbetegségekre bedörzsölő, fájdalomcsillapító borogatás, depresszió ellen párologtatás.

Lelki hatás: a meglévőknek és az elérhetőnek örülni tudással ajándékozza meg az embert.

KAKUKKFŰ

Latin neve: *Thymus vulgaris*
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: földfölötti rész
Illóolajtartalom: 3%



Belsőleg alkalmazva: élénkítő, étvágygerjesztő, vérnyomásnövelő, görcsoldó, nyálkaoldó, idegerősítő, vízelethajtó, izzasztó, a szellemi tevékenységet serkenti, a szabályos menstruációt elősegíti, a fehérvérsejt képződést serkenti, fertőtlenítő hatású különösen a légutak, húgyutak, nemi szervek, emésztőszervek esetében. Jó tüdőgyulladás, asztma, TBC, szármárköhögés, keringési zavarok ellen.

Külsőleg alkalmazva: járványok idején párologtató, fertőzött sebeknél borog-

tás, reumánál bedörzsölő és fürdő, torok- fogínygyulladásnál öblítő, hígítatlanul sömörhólyagra, pattanásokra, rovarcsípésre, furunkulusok, tetű, rüh ellen is jó.

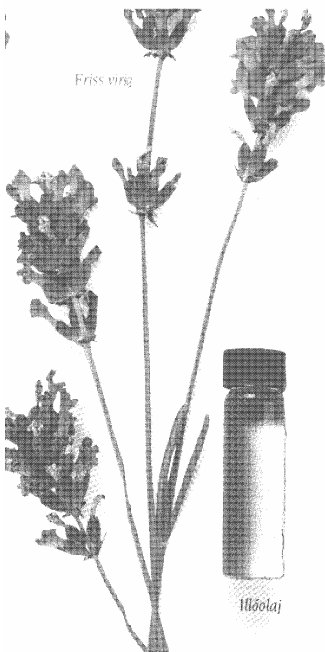
Lelki hatása: erősíti az akaratot és a tetterekészséget.

Epilepsziásoknak és kismamáknak tilos!

LEVENDULA

Latin neve: *Lavandula officinalis*
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a földfölötti rész
Illóolajtartalom: 1 %

Belsőleg alkalmazva: fertőtlenítő, görcsoldó, fájdalomcsillapító,



epehajtó, méreg-telenítő, vizelethajtó, izzasztó, vérnyomás csökkentő, szíverősítő, emésztésjavító, a gyomornedvtermelést serkentő, féregűző, a szabályos menstruációt elősegítő hatású. Jó idegességre (különösen szívidegességre), álmatlanságra, búskomorságban, migrénnél, tífuszban, agyvérzés utóhatásainak enyhítésére, renyhe bélmozgásra, székrekedésre, mirigy gyulladások ellen, vérnyomás ingadozásokor, bélférgek ellen.

Külsőleg alkalmazva: bármilyen seb kezelésére, gennyes, gyulladás, férges, fekélyes, burjánzó sebekre, végbélsipolyok, nemi szervi ekcémák, gombás fertőzések ellen borogatás, lemosó,

fehérfolyás ellen ülőfürdő, hüvelyöblítő, égési sebekre, rovarcsípésre, tetvességre, rühösségre, lábgombásodásra bedörzsölő. Hajhullás. Meghűlés, idegesség esetén párologtató. Feszültségre, görcsökre masszázsolaj.

Lelki hatása: elhessegeti a borongós gondolatokat, oldja a lehangoltságot, depressziót, helyreállítja a lelki egyensúlyt.

A legsokoldalúbban használható illóolaj.

LUCFENYŐ

Latin neve: *Picea abies*

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: tűlevelek

Illóolajtartalom: 0,2 %

Belsőleg alkalmazva: Fertőtlenítő, erősítő, izzasztó, nyugtató, roboráló, a mellékvese működést serkentő, köptető. Aszt-

ma, tüdőgyulladás, influenza, epehólyag gyulladás, vesekő, húgyúti fertőzés, májbántalom ellen.

Külsőleg alkalmazva: reuma és meghűlés ellen fürdő, lábizzadáásra ecsetelés vagy fürdő, tüdőbetegségnél inhalálás, homloküreggyulladás inhalálás.

Lelki hatása: elhagyatottságban, magányosságban szenvedők számára lelki balzsam, erősít, vígasztal, és segít talpon maradni.

MAJORÁNNA

Latin neve: *Origanum majorana*

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: a földfölötti rész

Illóolajtartalom: 1 % (drága olaj)

Belsőleg alkalmazva: testmelegítő, feszültségoldó, nyugtató, görcsoldó, fájdalomcsillapító, csíraölő, hashajtó, a nemi vágyat tompító (kielégítetlen szexuális vágy, vagy erős készletés esetén), étvágygerjesztő, reumaellenes, izzasztó hatású. Értágító, köptető, vérnyomáscsökkentő.

Külsőleg alkalmazva: nehezen gyógyuló sebekre lemosás, borogatás, feszültségoldó fürdők, homloküreg-gyulladás esetén inhalálás, gyomorgörcs és reumás fájdalom esetén bedörzsölő.

Lelki hatása: gyász, bűbánat, félelem, vagy elkeseredés esetén elősegíti a lelki egyensúly helyreállítását, bizakodóvá tesz.

MANDARIN

Latin neve: *Citrus nobilis*

Kinyerési mód: hidegen sajtolás

Növényrész: gyümölcshéj

Illóolajtartalom: 2%

Belsőleg alkalmazva: kedélyjavító, frissítő, vértisztító, depresszió, a gyomor-, bél- és epeműködést serkentő hatású. Jó álmatlanság esetén. Kimerültség, idegesség, túlfeszítettség.

Külsőleg alkalmazva: feszültségoldó fürdőnek és masszázsolajnak, lehangoltság, depresszió ellen párologtatni.

Lelki hatása: frissít, feledteti a félelmet, bűt, jókedvre derít.

*Mind belsőleg, mind külsőleg gyermekeknél is
veszély nélkül alkalmazható.*

NARANCSVIRÁG (NEROLI)

Latin neve: Citrus bigaradia

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: virág

Illóolajtartalom: 0,1 %

Belsőleg alkalmazva: sejtnövekedés serkentő, fertőtlenítő, emésztésjavító, depressziót szüntető, görcsoldó, nemi vágyat növelő, szívnyugtató. Álmatlanság, migrén, fejfájás esetén.

Külsőleg alkalmazva: sejtnövekedés bőrápolószertben, depresszió ellen párologtató, nemi vágyat növeli masszázsolajokban, fürdőkben.

Lelki hatása: Lelki sokkos állapotban „elsősegély”nyújtó, vidámít, oldja az idegfeszültséget.

ROZMARING

Latin neve: Rosmarinus officinalis

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: a földfeletti rész

Illóolajtartalom: 2 %

Belsőleg alkalmazva: szív- és veseműködést serkentő, mellékvese működést szabályozó, az emlékezőképességet javító, izzasztó, vizelethajtó, a szabályos menstruációt elősegítő, görcsoldó, étvágygerjesztő, gyomorerősítő, emésztésjavító, érellátásjavító, epehajtó, szíverősítő, vércukorszint csökkentő hatású.



Száritott hajtás

Jó reuma, köszvény, epekő, migrén, alacsony vérnyomás, magas koleszterinszint esetén. Bénulás következményeit felszámolja, máj-cirrózis, sárgaság, végtaggyengeség ellen hat.

Külsőleg alkalmazva: sebekre borogatás, lemosás, zsíros bőrre bőrápoló, influenza, hörghurut, megfázás esetén inhaláció, reuma és izomfájás esetén fürdő, masszázsolaj, hajnövesztő, korpásodásgátló. Szemfürdő gyengénlátás esetén, fehérfolyásnál hüvelyöblítő.

Lelki hatása: magabiztosságot, jó kedélyt, tettekre készséget, akaratért növel. Felrázza a lustákat.

("Magyar királyné vize" elnevezése középkori jelentőségét mutatja.)

RÓZSA

Latin neve: *Rosa damascena*

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: virág

Illóolajtartalom: 0,02 %

Belsőleg alkalmazva: fertőtlenítő, nyugtató, depressziót oldó, epehajtó, a szabályos menstruációt elősegítő, a nemi vágyat növelő, erősítő, szíverősítő, görcsoldó, a sebgyógyulást elősegítő, bőrápoló, érszűkítő, hashajtó, vérzéscsillapító, vértisztító. Fejfájás, migrén, hörghurut.



Külsőleg alkalmazva: szemgyulladás boro-
gatás, fogínygyulla-
dás öblítőszer, öv-
sömör, ekcéma ellen
bedörzsölő, depressz-
ziónál párologtató,
nemi vágyat növelő
testápolóolaj.

Lelki hatás: oldja a de-
pressziót, növeli a
nemi vágyat. Békés,

kellemes légkört teremt, nyíltszívűségre hangol, megbocsá-
tásra, szeretetre.

RÓZSAFA

Latin neve: Aniba rosae odora

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: fa

Illóolajtartalom: 1 %

Belsőleg alkalmazva: Fertőtlenítő, kiegyensúlyozó, vérnyomás-
csökkentő, sebgyógyulást elősegítő, bőrnugtató, idegerősí-
tő, kedélyjavító, fájdalomcsillapító, erősítő. Fejfájás, emész-
tési zavarok, depresszió, álmatlanság ellen.

Külsőleg alkalmazva: félelemérzés esetén párologtatás, fe-
szültségoldó fürdő, bőrnugtató kozmetikumok.

Lelki hatás: Kellemes, kiegyensúlyozott hangulatot teremt, elűzi
a keserű, zavaró gondolatokat, hullámzó érzelmeket.

SZANTÁLFA

Latin neve: Santalum album

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: fa

Illóolajtartalom: 5%

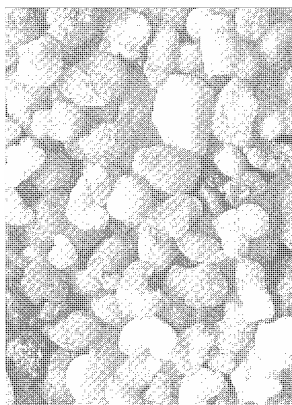
Belsőleg alkalmazva: Fertőtlenítő, vízhajtó, gyulladásgátló,
nemi vágyat növelő, köptető, nyálkaoldó, a nyálkahártyát
regeneráló, testmelegítő hatású. Torok-, gégegyulladás,
impotencia esetére.

Külsőleg alkalmazva: pattanásos, túl zsíros bőr kezelésére borogatás, idegesség, nyugtalanság esetén párologtatás, nemi vágyat növelő masszázsolaj.

Lelki hatása: növeli az alkotókedvet, erősíti a belső békét, feledteti a gondokat, felszínre hozza a szunnyadó szellemi erőt.

TÖMJÉN

Latin neve: Boswellia thurifera
Kinyerési mód: alkoholos kivonás
Növényrész: növényi gyanta
Illóolajtartalom: 7%



Belsőleg alkalmazva: Fertőtlenítő, összehúzó, nyugtató, bőrápoló, az anyaméhet befolyásoló, érsz-szehúzó, emésztésjavító, vizelet-hajtó. Hörghurut, nátha, homlok-üreg gyulladás, köhögés, asztma esetén.

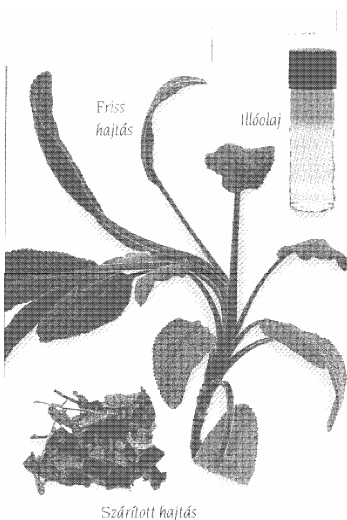
Külsőleg alkalmazva: Nehezen gyógyuló sebekre borogatás, fonnyadt bőrre pakolás, krém. Párologtatásnál elmélkedéshez alkalmas hangulatot ébreszt.

Lelki hatás: Átvezeti a gondolatokat az anyagiból a szellemi világba, lelki szemeinket a világ-mindenség felé fordítja, a világmindenség törvényeinek megértésére késztet.

ZSÁLYA

Latin neve: Salvia officinalis
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a földfölötti rész
Illóolajtartalom: 2 %

Belsőleg alkalmazva: A mirigyműködést szabályozó, fertőtlenítő, elenállóképességet növelő, erősítő, nyugtató, étvágygerjesztő, vértisztító, salaktalanító, vizelethajtó, izzasztó, gyomorerősítő, tejelválasztást csökkentő, összehúzó, sebgyógyulást elősegítő.



Külsőleg alkalmazva: fogínygyulladás, torokgyulladás ellen öblögető, sebek, gyulladásos bőr esetén borogatás, reuma ellen bedörzsölő. Fertőző betegség esetén párologtató.

Lelki hatás: Erővel és bizakodással tölti el a csüggedőket, táplálja az öngyógyításhoz szükséges lelkieket.

Várandós kismamák kerüljék!

AZ ILLÓOLAJOK ALKALMAZÁSA

Ezen a helyen a mindennapi életünkben felmerülő problémákra adható alkalmazásokat tárgyaljuk, a könnyen megvalósítható, különös szakértelmet nem igénylő megoldásokat mutatom be. Ezek ártalmatlanok, csak jó hatásuk van. Az illóolajok egymással keverhetők.

Az alkalmazás alaptörvénye, hogy
egy szippantásnyi a lélekre hat,
nagyobb mennyiség, 1-2 csepp pedig a testre.

BELSŐ ALKALMAZÁS

Mivel az illóolajok rendkívül tömény koncentrátumok, szigorúan be kell tartani az alkalmazás szabályait!

- Csak kis adagokban, (maximum 3 csepp!)
- naponta legfeljebb háromszor,
- kúraszerűen maximum 3 hétig,
- a kúrák között minimum 2 hét szünetet tartunk,
- tisztán nem, csak oldószerben fogyasztható.

Az oldószer lehet **méz** (egy kávéskanálnyi 1-2 csepp elkeverve, ezt közvetlenül elszopogatva, vagy teába téve), **cukor** (mokkásucukorra cseppentünk, szánkba vesszük, és nem nyitjuk ki, míg el nem olvadt), **alkohol** (evőkanálnyi alkoholba tesszünk 20 cseppet, majd ebből naponta 2-3-szor 10 cseppet teához adunk.) Tej, tejszín, tojássárgája hasonlóképpen oldja.

INHALÁLÁS

Ez a módszer a légúti megbetegedések, nátha, torokgyulladás, arc- és homloküreg-gyulladás gyógyításában hatásos, valamint a lelki hatás kifejtésére.

Gőzös: Egy edénybe 2 liternyi forró vizet öntünk, és ebbe a forró vízbe 3-4 csepp illóolajat cseppentünk. A gőz fölé hajolunk, fejünket letakarjuk, és mélyen belélegezzük a felszálló gőzt. (Szívgyengeség esetén ne takarjuk le a fejünket!)

Száraz inhalálás: zsebkendőre cseppentjük az illóolajat, orunk elé tartva mélyeket lélegzünk.

Általában jó a citrom, eukaliptusz, borsmenta, kakukkfű olaja.

FÜRDŐK

Mivel az illóolajok nem oldódnak vízben, valamilyen oldószer kell keresnünk, amiben fel tudjuk oldani, azután már a vízzel elkeverhető. Az oldószer is legyen jó hatással a bőrre. Ilyenek lehetnek a tejszín, a méz, a folyékony szappan. Az oldószerben (pl. 1-2 evőkanálnyi mézben) feloldunk kb. 5 csepp illóolajat, amit azután a fürdővízben elkeverünk.

NYUGTATÓ FÜRDŐ

Ajánlott illóolajok: majoránna, geránium, narancs, mandarin, levendula, fahéj. Lehetőleg mézben oldjuk, mert a méz is nyugtató hatású.

FRISÍTŐ FÜRDŐ

Ajánlott illóolajok: citrom, borsmenta, gyermekeknek narancs, mandarin. Ebből felnőtteknek 5 csepp, gyerekkádba 1 cseppet!

IZOMGÖRCSOLDÓ FÜRDŐ

Ajánlott illóolajok: eukaliptusz, rozmaring, levendula

BOROGATÁS

A borogatások a bőrön keresztül juttatják el az illóolajok hatóanyagait a szervezetbe.

MELEG BOROGATÁS

Egy liter forró vízbe 3-4 csepp illóolajat cseppentünk, egy kendőt belemártunk, kifacsarjuk, majd a fájó testrészre helyezzük. Pár percig hagyjuk rajta. A problémától függően ismétljük. Ajánljuk ideges feszültségre, fejfájásra, álmatlanságra, meghűlésre, izomgörcsökre, menstruációs görcsökre, epe-, gyomor-görcsre.

Görcsoldó, fájdalomcsillapító olajok: rozmaring, levendula

HIDEG BOROGRATÁS

Meleg betegségekben, lázas állapotban, bőr leégésekor, „meleg” fejfájáskor segít. Ilyenkor előbb alkoholban oldjuk fel az illóolajat, 3-4 cseppet, amit 1 liter hideg vízbe öntsünk.

Ajánlott olajok: levendula, narancs, citrom

MASSZÁZSOLAJOK

Masszázs céljára valamilyen bázisolajban oldjuk fel az illóolajat. Egyszerűen belekeverhetjük az általunk használt folyékony testápolóba is. A bázisolaj lehet mandulaolaj, jojobaolaj, olívaolaj, de akár tiszta napraforgóolaj is.

FESZÜLTSGCSÖKKENTŐ

geránium, levendula, majoránna fajtánként 2-3 csepp.

NYUGTATÓ

levendula, narancs, mandarin külön-külön és keverve is.

IZOMLAZÍTÓ

eukaliptusz, rozmaring, levendula fajtánként 2-3 csepp.

FRISSÍTŐ

borsmenta, fenyőfélék

SZAUNA

Egy merőkanálnyi vízbe 4-6 csepp illóolajat téve a forró kőre loccsantjuk. Így a bőrön át, és inhalálás formájában hat. Szauzába ajánlható olajok: citrom, eukaliptusz, fenyőfélék.

ILLATLÁMPA

Nálunk is egyre inkább terjed az illatlámpa használata. Az illatlámpában kis mécses ég, mely fölött kis tartályban lévő vízbe cseppentett 2-3 csepp illóolaj fejti ki hatását. Az illatlámpát használhatjuk a szoba levegőjének fertőtlenítésére, gyermekek inhalálására, szúnyogok távoltartására, meditációra, nyugtatásra. A használat célja szerinti illóolajokat használunk.

PARFÜMÖK, KÖLNİK

Természetes illatszereket készíthetünk otthon. A parfüm alapanyaga a jójobaolaj, a kölnié az alkohol. Az alapanyagba keverhetünk egyéni ízlésünknek megfelelő illóolajokat, amelyeket azután két hétig érlelünk.

KONYHAI ALKALMAZÁS

Aromásíthatunk illóolajokkal teákat, frissítőket, salátaolajokat, mézeket, süteményeket.

Tea: citrom-, mandarin-, narancs-, fahéjolajjal ízesíthetjük mindennapi teánkat.

Frissítő: gyümölcslet, teát aromásíthatunk illóolajokkal. Pl. borsmenta olajjal, nyáron hűsítő.

Salátaolajba: tehetünk 1-2 csepp illóolajat. Jó pihentetni. citrom, kapor, kömény, majoránna, rozmaring...

Finom mézeket készíthetünk illóolajjal, összekeverjük és érleljük. Citrom, narancs, mandarin.

Sütemények: sós (kömény, kapor) édes (fahéj, citrom) süteményhez és krémekhez (citrom, narancs, fahéj) adhatunk néhány cseppet.

EGYÉB ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉG

Kihaszználhatjuk az illóolajok fertőtlenítő és szagtalanító hatását. Dezodorokat készíthetünk házilag. Vízzel hígított alkoholban oldjuk fel. Szétpermetezhetjük a lakásban, adhatjuk a mosott ruhák öblítővizébe is. Készíthetünk házilag WC-frissítőt. Legjobban ajánlható a citromolaj, fenyőolaj.

POMÁDÉK HÁZILAG

BABÉRLEVÉL-OLAJ

Kissé felmelegített olívaolajba babérleveleket teszünk. 7-10 napig érleljük. Alkalmazható reumás és ízületi fájdalmakra, megdagadt ízületekre, rándulásra.

MAJORÁNNA-OLAJ

Üvegbe majoránna növényt teszünk, feltöltjük olívaolajjal, 10 napig érleljük. Az olajjal mirigydaganatot kenegessünk naponta többször. Felpuhul.

ORBÁNCFŰ-OLAJ

Orbáncfűvel megtöltünk egy üveget, olívaolajjal (vagy napraforgóolajjal, parafinolajjal) feltöltjük, bedugaszolva 10 napig napon érleljük. Piros színű lesz. Antidepressziós hatású, ekcémára, pszoriázisra bekenjük a beteg testrészt. (Kísérletek szerint a kóros szövetburjánzást is megszünteti.)

LEVENDULA-OLAJ

Üveget töltünk meg friss levendulavirággal. Töltsük fel olajjal (olíva- napraforgó) érleljük 10 napig. Fejfájásra, bénulásra jó masszázsolajat kapunk.

AJÁNLOTT ILLÓOLAJOK A-TÓL Z-IG

Akaratgyengesség	rozmaryn, zsálya, kakukkfű
Alacsony vérnyomás	borsmenta, rozmaryn, kakukkfű, zsálya
Allergia	geránium, levendula, rózsa
Agyvérzés	levendula, zsálya
Álmatlanság	levendula, mandarin, rózsa, rózsa, szantálfa, tömjén, jászmin
Asztma	eukaliptusz, levendula, borsmenta, rozmaryn, kakukkfű, lucfenyő, zsálya
Bánkódás	citrom, jászmin, rózsa, rózsa, szantálfa
Bélférges	eukaliptusz, levendula, borsmenta, citrom
Bélfertőzés	levendula, borsmenta, rozmaryn, kakukkfű, citrom
Bénulás	borsmenta, rozmaryn, zsálya
Bőrbetegségek	geránium, kakukkfű, zsálya
Cukorbetegség	eukaliptusz, geránium, kakukkfű, zsálya
Depresszió	geránium, levendula, citrom, jászmin, nancsvirág, rózsa, rózsa,
Égési sebek	eukaliptusz, levendula, rozmaryn, zsálya
Ekcéma	geránium, levendula, zsálya
Emésztési zavar	majoránna, fahéj, citrom
Emlékezőképesség	eukaliptusz, majoránna, rozmaryn, zsálya
Epekö	eukaliptusz, levendula, borsmenta
Epilepszia	levendula, rozmaryn
Érelmeszesedés	majoránna, rozmaryn, citrom
Fáradtság	majoránna, rozmaryn, kakukkfű
Fehérfolyás	levendula, rozmaryn, kakukkfű, fahéj
Felfúvódás	majoránna, kakukkfű, fahéj
Fertőtlenítés (levegőé)	eukaliptusz, levendula, kakukkfű, fahéj, zsálya
Fertőtlenítés (vízé)	citrom, zsálya
Fertőzés megelőzése	eukaliptusz, levendula, borsmenta, kakukkfű, zsálya
Félelem	geránium, jászmin, rózsa, szantálfa, tömjén
Gombásodás	borsmenta, kakukkfű, fahéj

Gondterheltség	geránium, levendula, mandarin, rózsza, citrom, narancsvirág
Görcsök	levendula, majoránna, narancsvirág
Gümőkór (TBC)	eukaliptusz, borsmenta, kakukkfű, szantálfa,
Gyomorégés	citrom, szantálfa
Gyomorgörcs	majoránna, borsmenta, fahéj
Gyomorhurut	geránium, borsmenta, citrom, rózsza
Hányás	levendula, borsmenta, citrom, szantálfa, bazsalikom
Hasmenés	eukaliptusz, geránium, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, fahéj, citrom, szantálfa
Herpesz	eukaliptusz, geránium, rózsza
Húgyhólyaggyulladás	eukaliptusz, levendula, borsmenta, kakukkfű, fahéj, szantálfa, lucfenyő
Idegesség	levendula, mandarin, jázmin, rózsza, rózsafa, szantálfa
Idegesszívpanaszok	geránium, levendula, jázmin, rózsza, borsmenta
Idegfeszültség	bazsalikom, geránium, levendula, mandarin, borsmenta, jázmin, narancsvirág, rózsza, rózsafa, szantálfa
Impotencia	kakukkfű, fahéj, bazsalikom, lucfenyő, szantálfa
Influenza	eukaliptusz, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, citrom, lucfenyő, zsálya
Izomfájás	levendula, mandarin, rozmaring, citrom, eukaliptusz
Kimerültség (szellemi)	bazsalikom, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, citrom
Kisebbrendűségi érzés	geránium, jázmin, rózsza, szantálfa
Koleszterinszint	rozmaring, kakukkfű
Kopaszodás	rozmaring
Köhögés	eukaliptusz, majoránna, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, fenyőfélék, tömjén
Láz	bazsalikom, eukaliptusz, levendula, borsmenta, rozmaring, citrom

Magas vérnyomás	levendula, majoránna, bazsalikom, narancsvirág
Májzsugor	citrom
Mandulagyulladás	levendula, kakukkfű, fahéj
Menstruáció fájdalmas	levendula, majoránna, borsmenta, rozmaring, jázmin, rózsa, zsálya
Migrén	eukaliptusz, levendula, majoránna, borsmenta, rozmaring, citrom
Molyirtó	eukaliptusz, levendula, citrom
Nemi vágy növelés	geránium, jázmin, rózsa, rózsafa, szantálfa
Ödéma	geránium, rozmaring
Pattanás	eukaliptusz, citrom, szantálfa
Rekedtség	jázmin, kakukkfű, citrom
Reuma	eukaliptusz, levendula, majoránna, rozmaring, kakukkfű
Rovarcsípés	levendula, fahéj, citrom, zsálya
Sömör	geránium, citrom
Stressz	jázmin, levendula, narancsvirág, rózsa
Szemgyulladás	geránium, levendula, citrom, rózsa
Szemölcs	levendula, borsmenta, citrom
Szédülés	bazsalikom, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű
Székrekedés	majoránna
Szénanátha	eukaliptusz, levendula, borsmenta, zsálya
Szívrogtalazavarok	borsmenta, rozmaring, rózsa, narancsvirág
Szorogás	levendula, jázmin, narancsvirág, mandarin, rózsa, rózsafa, szantálfa, tömjén
Szülés	jázmin, levendula, muskotályzsálya, zsálya
Tetvesség	eukaliptusz, geránium, levendula, rozmaring, kakukkfű, citrom
Torokgyulladás	eukaliptusz, geránium, kakukkfű, citrom, zsálya
Tüdőgyulladás	eukaliptusz, levendula, lucfenyő, rozmaring
Tyúkszem	citrom
Változókor klimax	geránium, rózsa, zsálya
Vérszegénység	kakukkfű, citrom

Vértisztító	citrom
Vesekő	Geránium
Vírusfertőzés	eukaliptusz, kakukkfű
Visszérgyulladás	citrom
Visszértágulat	rozmaring, citrom
Zúzódás	levendula, fahéj, citrom, zsálya

Felhasznált és ajánlott irodalom

Biegelbauer P.: Gyógyító illatok (Bioenergetic Budapest 1990)

Michael Kraus: Aromalexikon (Ökoszervíz Kft. 1990.)

Bíbor Gábor jegyzetei

Ez a kiadvány később kibővítésre került, és témánként külön-külön könyvben jelent meg, és jelenleg papíralapon hozzáférhető.

1. A gyógyító méhecske
2. Illóolajokkal az egészségért

A szerző honlapján tájékozódhat www.temesvarigabi.eoldal.hu