



TEMESVÁRI GABILLA

Illóolajokkal az egészségért

– aromaterápia –

Temesvári Gabilla

Illóolajokkal az egészségért

Borítóterv: Temesvári Gabilla

ISBN szám: 963-00-2508-6

Második, átdolgozott, bővített kiadás

BioTer Bt. Kiadásában

2003.

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ.....	5	MAJORÁNNA	31
A SZERZŐRŐL.....	6	MANDARIN	32
MI AZ		NARANCSVIRÁG	
AROMATERÁPIA?	7	(NEROLI).....	33
MI AZ ILLÓOLAJ?	8	ROZMARING	34
AZ ILLÓOLAJOK		RÓZSA	36
ELŐÁLLÍTÁSA	8	RÓZSAFA	38
VÍZGŐZDESZTILLÁCIÓ8		SZANTÁLFA	39
PRÉSELÉS	9	SZASSZAFRASZ.....	40
KIVONÁS		TEAFA.....	41
OLDÓSZERREL.....	9	TÖMJÉN.....	42
MESE AZ ILLÓOLAJRÓL10		YLANG-YLANG	43
		ZSÁLYA	44
AZ ILLÓOLAJOK			
HATÁSA,		AZ ILLÓOLAJOK	
FELHASZNÁLÁSA	11	ALKALMAZÁSA.....	45
AZ EGYES			
ILLÓOLAJOK		BELSŐ ALKALMAZÁS	45
GYÓGYHATÁSAI.....	13	KÜLSŐ ALKALMAZÁS	46
		INHALÁLÁS.....	46
BAZSALIKOM	14	GŐZÖS INHALÁLÁS ...	46
BERGAMOTT	15	SZÁRAZ INHALÁLÁS ...	46
BORÓKA.....	16	FÜRDŐK	47
BORSMENTA	18	TESTFÜRDŐK.....	47
CIPRUS	19	nyugtató fürdő.....	47
CITROM	20	frissítő fürdő.....	47
ERDEI FENYŐ	21	izomgörcsoldó fürdő ..	47
EUKALIPTUSZ	22	stresszoldó fürdő	48
FAHÉJ.....	23	LÁBFÜRDŐ	48
GERÁNIUM	24	Zsálya-fürdő.....	48
JÁZMIN	25	Rozmaring lábfürdő olaj	48
KAKUKKFŰ	26	Illatos lábsó.....	49
LEVENDULA	28	BOROGATÁS.....	49
LUCFENYŐ.....	30	MELEG BOROGATÁS..	49
		HIDEG BOROGATÁS...	50
		GARGALIZÁLÓ	50
		BEÖNTÉSEK.....	50

MASSÁZSOLAJOK ..	51
FESZÜLTÉGCSÖKKEN	
TŐ	51
NYUGTATÓ	51
IZOMLAZÍTÓ	51
FRISSÍTŐ	51
BŐRBETEGSÉGRE	52
TESTÁPOLÓK	52
SZAUNA	53
ILLATLÁMPA	53
PARFÜMÖK, KÖLNİK .	55
KONYHAI ALKALMAZÁS	55
EGYÉB ALKALMAZÁSI	
LEHETŐSÉG	56

POMÁDÉK HÁZILAG .. 56

Babérlevél-olaj	57
Majoránna-olaj	57
Orbáncfű-olaj	57
Levendula-olaj	58
Körömvirág-olaj	59
Ibolya-olaj	59

AJÁNLOTT

ILLÓOLAJOK

A-

TÓL Z-IG..... 60

FELHASZNÁLT ÉS

AJÁNLOTT IRODALOM66



ELŐSZÓ

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

E könyv ilyen természetes gyógyító szert mutat be olvasóinak. Olyant, amelyről állíthatjuk, hogy a „legillatosabb” gyógyító szerek egyike.

De tudjuk-e, hogy miképp kell ezekkel az esetenként nagy hatékonyságú szerekkel 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, új felfogásban tárja olvasói elé az aromaterápia lehetőségeit.

A könyvet mintegy házitanácsadóként célszerű használni – melyben bármikor utánanézhethetünk 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. vizsgáló

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, lelkipon-dozó. Legkedvesebb szívének a távolkeleti (és ősmagyar) gyógyászat, és az „igazi” természetgyógyászat, azaz a legegyszerűbb, legtermészetesebb – emiatt egyúttal a legolcsóbb – módszerekkel történő gyógyítás.

Ezek az egyszerű gyógymódok már elfelejtődtek, és az újabb elterjedésük nem kielégítő. Ezt elősegítendő írja könyveit.

Természetesen ismeretterjesztő előadásokat, tanfolyamokat is tart. Kedvenc témái: láb-, fülreflexológia, akupresszúra, moxaterápia, köpölyözés, aroma- és apiterápia. Izgalmas témák a szemünkből, fülünkből kiolvasható „titkok”, és egyéb érdekességek.

Reméljük, hogy a most közreadott könyvecske szintén sok embernek segít az egészségét megtartani, illetve visszaszerezni.

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

2111 Szada, Margita u. 5. T/F 06-28/407-320

Kelt Budapesten, 2000-ben, a Szent Korona Évében.

Aranyi Iászlóné
BioTer-kiadó

MI AZ AROMATERÁPIA?

A FITOTERÁPIA szó görög eredetű, és a *fito-* = *növény*, *terápia* = *gyógymód* szavakból ered. A gyógynövények alkalmazását jelenti gyógyítás céljára, amely növényi drogok felhasználásával gyógyít, azok összes hatóanyagát felhasználva.

A növényi drog lehet a levél, a szár, a virág, a gyökér, a termés, a rizóma, a mag stb., tehát a növénynek hatóanyagot tartalmazó része.

A gyógynövények legismertebb hatóanyagai

- az alkaloidák,
- a glikozidok,
- a szaponinok,
- a keserűanyagok,
- a cserzőanyagok,
- a szénhidrátok,
- a szerves savak,
- a festékanyagok,
- a zsírolajok,
- az illóolajok,
- és egyéb alkotórészek: balzsamok, gyanták, vitaminok....

A fitoterápián belül az AROMATERÁPIA, a növényeknek egyik összetett hatóanyagát, az illóolaját, (az aromáját) használja gyógyításra.

MI AZ ILLÓOLAJ?

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

Ez különbözteti meg a zsírolajoktól, (vagy zsíros-olajoktól) mert azok nem illannak el.

Az illóolajok előfordulhatnak a növények különböző részeiben: virágokban, levelekben, gyökerekben, termésekben, magvakban.

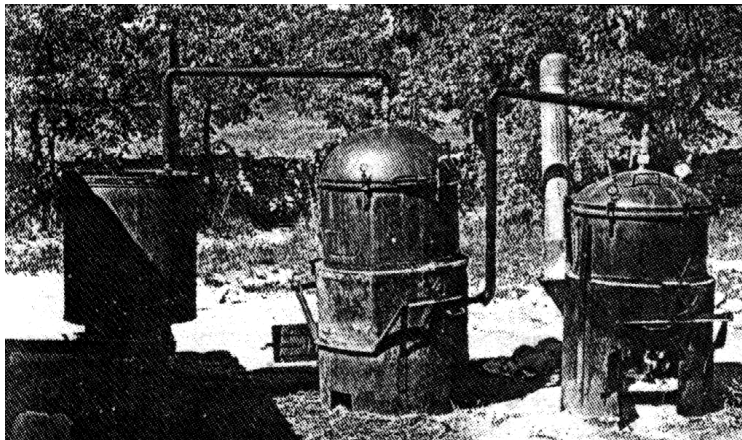
A növény különbözőképpen tárolja illóolajait: olajtartó üregekben, mirigyszőrökben, szövetközi járatokban, stb. Az ugyanabból a növényből, de a növény más-más részéből nyert illóolajok hatása különböző lehet. Más a hatása például a narancsvirágból, a narancslevélből, és a narancs terméshéjából nyert illóolajnak.

AZ ILLÓOLAJOK ELŐÁLLÍTÁSA

VÍZGŐZDESZTILLÁCIÓ

Az illóolaj kinyerése 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.



Illóolaj desztilláló készülék

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

PRÉSELÉS

Préseléssel nyerhetjük ki például a citrusfélék termés-héjának 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, orbáncfű olajat, ez esetben nem vonjuk ki a pomádéból az illóolajat, hiszen masszázsolajnak, vagy bedörzsölőnek 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 kilogramm 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 hatásokat 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 bölcsét, hogy mérget kérjen tőle az anyósa számára, mert az kiállhatatlan, veszekedős volt, megkeserítette az életét.

A bölcs 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 bölcsét.

—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 illatos olaj az emberek lelkére is hat, de hogyan?

A szagingerek a szaglóhártyáról közvetlenül agyunk legősbibb 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 (például az eukaliptuszolaj) és gombaölő (például borsmenta-, kakukkfűolaj) hatású is. Némelyek hatnak a hormonháztartásra (például: ánizs-, kömény-, levendulaolaj).

Némelyek nagy adagban görcsöt okoznak, így epilepsziásoknak tilos adni.

Epilepsziásoknak tilos adni: kakukkfű-, rozmaring-, zsályaolajat.

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, egy-egy példán bemutatva. Ezen példák alapján kreatívan alkossuk meg saját „házipatikánkat”, kozmetikumainkat, segítsük elő jó közérzetünket.

Az illóolajok oldása a fentiekén kívül külső használatra még folyékony szappanban is lehetséges.

AZ EGYES ILLÓOLAJOK GYÓGYHATÁSAI

Mivel illóolajat majdnem minden növényből nyerhetünk, ezért kiválasztottam néhányat, amelyek ára is elérhető, és sokoldalúságuk miatt sok hétköznapi 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, izzasztó, idegerősítő, béltisztító, mellékveseműködést serkentő hatású. Kimerültség, stressz, depresszió, alvászavar, migrén, elégtelen emésztés, láz, hörghurut esetén adjuk.

Külsőleg alkal-
mazva:
rovarcsípésre
higítatlanul,
náthára párologta-
tóba 1-2 csepp,
hajhullás ellen
olajban oldva,
nemi vágyat növeli masz-
százsolajban,
fürdővízbe téve növeli az
erőnlétet.



Lelki hatás:

1-2 szippantás mozgósítja a rejtett erőtartalékot, erősíti az önbizalmat.

Várandós anyák kerüljék!

BERGAMOTT

Latin neve: Citrus (aurantium)¹ bergamia

Kinyerési mód: sajtolás

Növényrész: gyümölcshéj

Illóolajtartalom: 0,5 %

A bergamottnarancs fehér virága bódító illatú. Termésének vékony, aromás héjából vonják ki a bergamottolajat, melyből parfümöket készítenek, de ez adja az Earl Grey tea jellegzetes illatát is.



Belső alkalmazása:

Kedélyjavító, fertőtlenítő, lázcsillapító, görcsoldó, féregűző hatású. Felfúvódást szünteti, félelemérzést oldja.

Külső alkalmazása:

Torokgyulladás esetén gargalizáló,
Sebek kezelésére lemosó, vagy borogatás,
Pattanásos, pörsenéses, túl zsíros bőr, sömör kezelésére fürdő, krém, testápoló,
Magas láz esetén bergamottolajos pólyát a lábikrára.

Lelki hatása:

Oldja a félelemérzést és a depressziót, élénkít, javítja a kedélyt. Helyreáll az önbizalom és a lelki frissesség.

¹ Egyes források bergamottolaj alapanyagnak a keserűnarancsot (C. aurantium) adják.

BORÓKA

Latin neve: *Juniperus communis*

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: fa és a bogyók

Illóolajtartalom: 3 %

Belsőleg alkalmazva:

Élénkít, serkent, húgysavoldó, fertőtlenítő, gyomorerősítő, vértisztító, jó alvást biztosít, vízhajtó, a szabályos menstruációt elősegíti, vérellátást javít, étvágygerjesztő, méregtelenítő.



Külsőleg alkalmazva:

Bőrgyulladásra lemosószernek, és borogatásnak.
Reumás panaszok, cellulitisz kezelésére bedörzsölő,

Menstruációs zavarokra fürdő,
Fertőző betegségek kezelésére inhalálás javasolt.

Lelki hatása:

A boróka szilárdítja a belső erőt és az önbizalmat. Rendet teremt az érzelmi életben, visszaáll a lelki egyensúly.

Várandós kismamák nem használhatják!

BORSMENTA

Latin neve: *Mentha piperita*
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: levél
Illóolajtartalom: 2%



Belsőleg alkalmazva:
gyomorerősítő, görcs-
oldó, fájdalomcsilla-
pító, epehajtó,
gyulladásgátló, felfú-
vódás szüntető, a
szabályos menstruá-
ciót elősegítő, össze-
húzó, hasmenés, ko-
lera, szívidegesség, asztma,
meghűlések, az emésztőcsa-
torna, valamint a húgyutak
fertőtlenítésére.

Külsőleg alkalmazva:
meghűléses megbetegedé-
seknél, homloküreg gyulla-
dásnál inhaláló,
bőrélősködők ellen lemosás,
vagy borogatás,

fejfájás, migrén ellen bedörzsölő,
fogkrémek, szájápolók.
Szúnyogok elűzésére párologtatóba ajánljuk,
izzadásgátló hatású fürdővízben.

Lelki hatása:

Elűzi a borongós gondolatokat.

(Mentoltartalma a hidegérzékelő sejteket ingerli, ezért
hat hűsítőnek.)

CIPRUS

Latin neve: Cupressus sempervirens

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: a gyümölcs, és az ágvégek

Illóolajtartalom: 1 %

Belső alkalmazása:

Köhögés, rekedtség ellen, izzadásgátló, összehúzó, görcsoldó, idegerősítő, visszérerősítő, vizelethajtó, reumaellenes, fertőtlenítő.

Külső alkalmazása:

cellulitis ellen fürdő, krém, testápoló,
aranyér elleni krémekbe tegyük,
fogínygyulladásra szájvíz.

Lelki hatása:

Erősíti a lényegest kiszűrő figye-
lőképességet, segít a bűt felej-
teni. Idegnyugtató.



CITROM

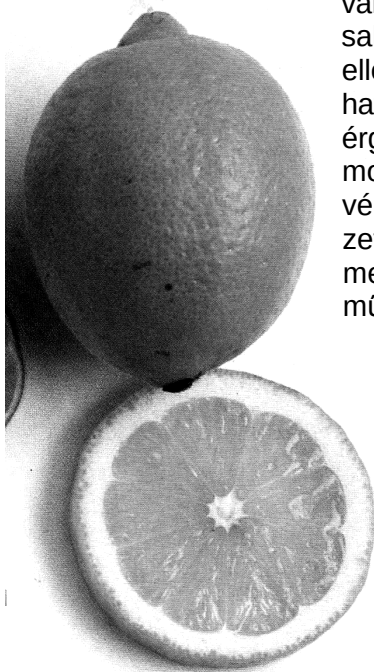
Latin neve: Citrus limonum

Kinyerési mód: hidegen sajtolás

Növényrész: gyümölcshéj

Illóolajtartalom: 1,5 %

Belsőleg alkalmazva: vértisztító, vérzéscsillapító, vérnyomásszabályozó, fertőtlenítő, fehér vérsejteket aktiváló, lázcsillapító, szíverősítő, salaktalanító, érerősítő, ellenállóképességet növelő hatású, visszértágulat, visszérgyulladás, vesekő, gyomorfekély, csont-tuberkolózis, 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, vérellátás javító, köhögéscsillapító, élénkítő. Tüdőgyulladás, megfázás, asztma, húgyúti fertőzések esetén segít.

Külsőleg alkalmazva:
Bőrküütések és sömör esetén borogatás, reumás panaszoknál fürdő, vagy maszszázsolaj, meghűlésnél inhaláló szer.

Lelki hatás:
nyugtat, oldja az idegfeszültséget.



EUKALIPTUSZ

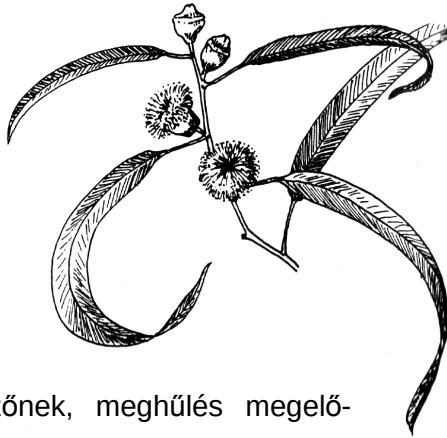
Latin neve: Eukalyptus globulus
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: levelek, gallyak
Illóolajtartalom: 2 %

Belsőleg alkalmazva:

csíraölő főként a légutak és a húgyutak megbetegedéseinél, lázcsillapító, köptető, fájdalomcsillapító, vizelethajtó, vércukorszint-csökkentő, élénkítő, köhögéscsillapító, görcsoldó, koncentrálóképeséget növelő. Köhögés, asztma, TBC, coli-fertőzések ellen. Féreg-űző.

Külsőleg alkalmazva:

dezodorál,
a bőrön lévő élőködöket elpusztítja, tetűirtó, rovarcsípés fájdalmát csillapítja, légúti betegségek-nél, arc- és homloküreg gyulladásnál inhalálás, magas láz esetén a lábikrára pólya, sebeknél lemosás vagy borogatás. Párologtatóba rovarűzőnek, meghűlés megelőzésére javasolt.



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

FAHÉJ

Latin neve: *Cinnamomun ceylanici*
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a kéreg, levelek, virágok
Illóolaj tartalom: 1,25 %

Belsőleg alkalmazva:

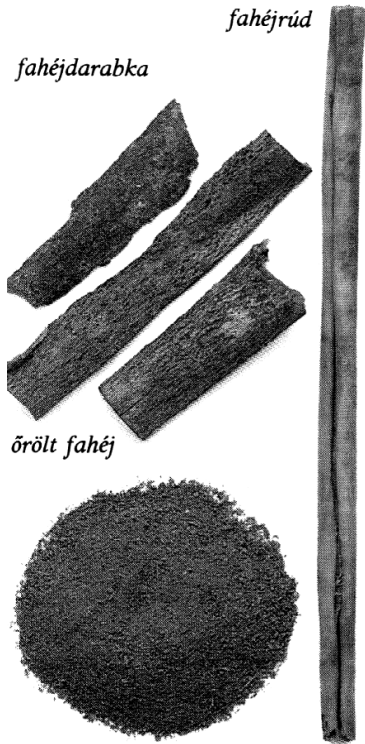
gyomor- és szíverősítő, élénkítő, átmelegítő, emésztésjavító, görcsoldó, vérzéscsillapító, fertőtlenítő, vér-ellátás javító, féregűző, összehúzó, a szabályos menstruációt elősegítő hatású. Erotikus késztetést serkentő, jó végtagfájdalmak, szívritmuszavar, szív-idegesség ellen.

Külsőleg alkalmazva:

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

Lelki hatása:

Illatlámpába gondúz, közérzetjavító, nő az érzelmi melegség és biztonságérzés, oldódik a lelki feszültség.



GERÁNIUM

Latin neve: *Pelargonium odorantissimum* (gólyaorr)

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: egész növény

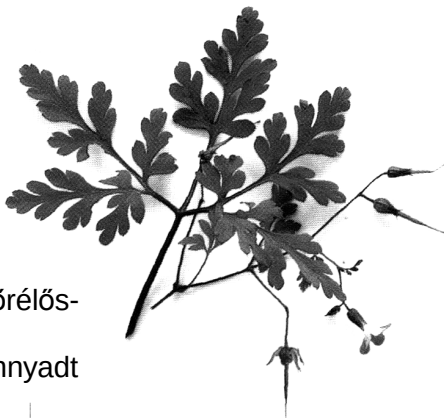
Illóolajtartalom: 0,2 %

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- szájnyalkahártya gyulladásnál gargalizáló, öblítő, pattanás, ekcéma, bőrelősködő ellen bedörzsölő, bőrápoló száraz, fonyadt 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 esetén javasolt.



Külsőleg alkalmazva:

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

Lelki hatás:

a meglévőnek és az elérhetőnek örülni tudással ajándékozza meg az

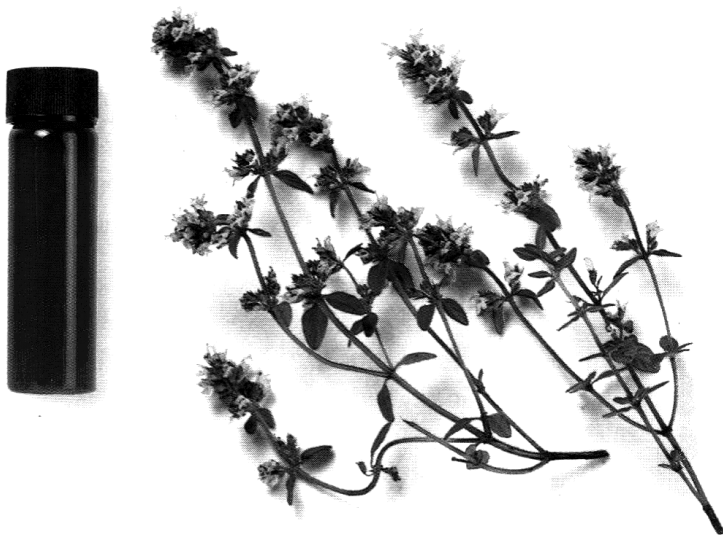
embert.

KAKUKKFŰ

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

Belsőleg alkalmazva:

élénkítő, étvágygerjesztő, vérnyomásmnövelő, görcsoldó, nyálkaoldó, idegerősítő, vizelethajtó, 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, számarköhögés, keringési zavarok ellen.

Külsőleg alkalmazva:
járványok idején párologtató,
fertőzött sebeknél borogatás,
reumánál bedörzsölő és fürdő,
torok- fogínygyulladásnál gargalizáló,
hígítatlanul sömörhólyagra, pattanásokra, rovarcsípésre,
furunkulusok,
tetű, rüh ellen is jó.

Lelki hatása:
erősíti az akaratot és a tetterekészséget.

Epilepsziásoknak és várandósoknak tilos!



LEVENDULA

Latin neve: *Lavandula officinalis*

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: a földfölötti rész

Illóolajtartalom: 1 %

Belsőleg alkalmazva:

fertőtlenítő, görcsoldó, fájdalomcsillapító, epehajtó, méregtelenítő, vízelethajtó, izzasztó, vérnyomást 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, mirigygyulladások ellen, vérnyomás ingadozáskor, bélférges ellen.

Külsőleg alkalmazva:



bármilyen seb kezelésére, gennyes, gyulladt, 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. Asztma, tüdőgyulladás, influenza, epehólyag gyulladás, vesekő, húgyúti fertőzés, májbántalom ellen.

Külsőleg alkalmazva:

reuma és meghűlés ellen fürdő, lábizzadásra ecsetelés vagy fürdő, tüdőbetegségnél inhalálás, homloküreg-gyulladásnál inhalálás.



Lelki hatása:

elhagyatottságban, magányosságban szenvedők számára lelki balzsam, erősít, vigasztal, és segít talpon maradni.

MAJORÁNNA

Latin neve: *Origanum majorana*
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a földfölötti rész
Illóolajtartalom: 1 % (drága olaj)

Belsőleg alkalmazva:
testmelegítő, feszült-
ségoldó, nyugtató,
görcsoldó, fájdalom-
csillapító, csíraölő, has-
hajtó, a nemi vágyat
tompító (kielégítetlen
szexuális vágy, vagy
erős késztetés esetén),
étvágygerjesztő, reu-
maellenes, izzasztó
hatású. Értágító, köpte-
tő, vérnyo-
más csökkentő.



Külsőleg alkalmazva:
nehezen gyógyuló se-
bekre lemosás, boro-
gatás, feszültségoldó
fürdők, homloküreg-gyulladás esetén inhalálás, gyo-
morgörcs és reumás fájdalom esetén bedörzsölő.

Lelki hatása:
gyász, búbánat, félelem, vagy elkeseredés esetén elő-
segíti a lelki egyensúly helyreállítását, bizakodóvá tesz.
Várandós kismamák kerüljék használatát!

MANDARIN

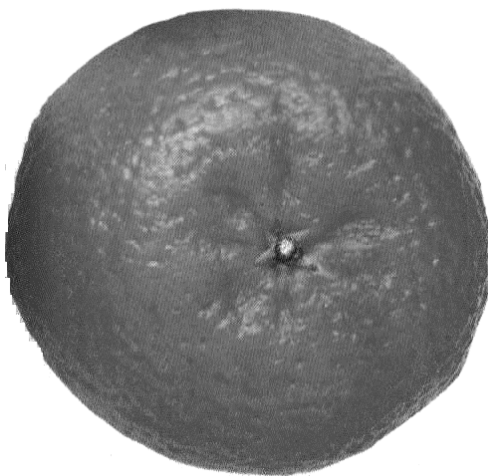
Latin neve: Citrus nobilis
Kinyerési mód: hidegen sajtolás
Növényrész: gyümölcshéj
Illóolajtartalom: 2%

Belsőleg alkalmazva:

kedélyjavító, frissítő, vértisztító, depresszió, a gyomor-, bél- és epeműködést serkentő hatású. Jó almatlanság 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
gyermeknél is veszély nélkül alkalmazható.*

NARANCSVIRÁG (NEROLI)

Latin neve: Citrus bigaradia
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: virág
Illóolajtartalom: 0,1 %

Belsőleg alkalmazva:

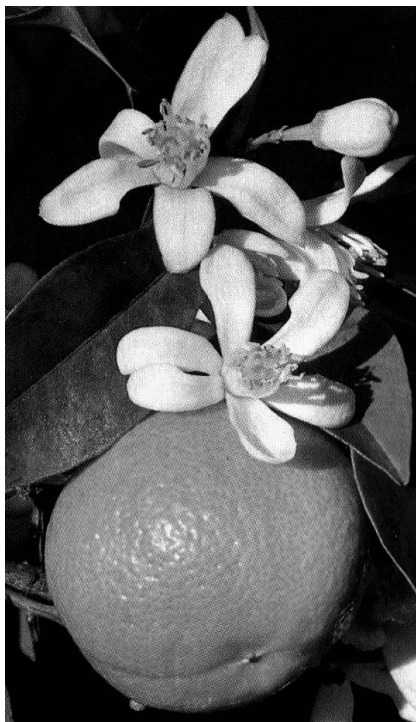
sejtnövekedés serkentő, fertőtlenítő, emésztésjavító, depressziót szüntető, görcsoldó, nemi vágyat növelő, szívnyugtató. Álmatlanság, migrén, fejfájás esetén segíthet.

Külsőleg alkalmazva:

sejtnövekedés serkentő bőrápolószerben, 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. Jó reuma, köszvény, epekő, migrén, alacsony vérnyomás, magas koleszterinszint esetén. Bénulás következményeit felszámolja, májcirrózis, sárgaság, végtaggyengeség ellen hat.



Külsőleg alkalmazva:
sebekre borogatás,

le mosás,
zsíros bőrre bőrápoló,
influenza, hörghurut, megfázás esetén inhaláló,
reuma és izomfájás esetén fürdő, masszázsolaj,
hajnövesztő, korpásodás-gátló.
Szemfürdő gyengénlátás esetén,
fehérfolyásnál hüvelyöblítő.

Lelki hatása:
magabiztosságot, jó kedélyt, tettekre készséget, akaraterőt
növel. Felrázza a lustákat.
("Magyar királyné vize" elnevezése középkori jelentő-
ségét mutatja.)

Epilepsziásoknak nem adható!



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 hatású.



Fejfájás, migrén, hörghurut ellen ajánlható.

Külsőleg alkalmazva:

szemgyulladásra borogatás,
fogínygyulladásra gargalizáló,
övsömör, ekcéma ellen borogatás, lemosó, vagy krém
hatóanyagaként,
depressziónál párologtató,
nemi vágyat növelő testápoló-, vagy masszázsolajban.

Lelki hatás:

oldja a depressziót, növeli a nemi vágyat.
Békés, kellemes légkört teremt, nyíltszívűségre hangol,
megbocsátásra, szeretetre.

RÓZSAFA

Latin neve: Aniba rosae odora
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: fa
Illóolajtartalom: 1 %

Belsőleg alkalmazva:

Fertőtlenítő, kiegyensúlyozó, vérnyomáscsökkentő, sebgyógyulást elősegítő, bőrnyugtató, idegerősítő, kedélyjavító, fájdalomcsillapító, erősítő.

Segíthet fejfájás, emésztési zavarok, depresszió, álmatlanság ellen.

Külsőleg alkalmazva:

félelemérzés esetén párologtatás,
feszültségoldó fürdő,
bőrnyugtató 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:

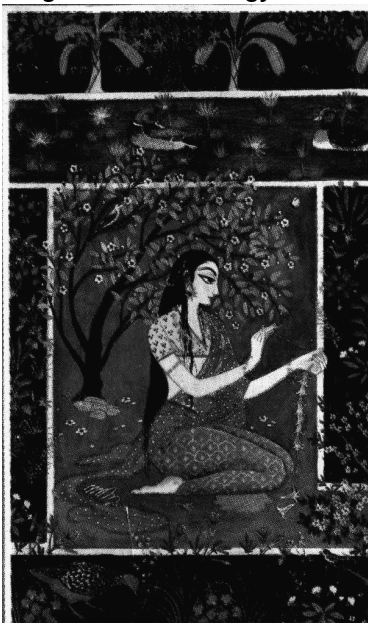
Fertőtlenítő, vízajtó, gyulladásgátló, nemi vágyat növelő, köptető, nyálkaoldó, a nyálkahártyát regeneráló, testmelegítő hatású. Torok-, gégegyulladás, impotencia esetére ajánlható.

Külsőleg alkalmazva:

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

Lelki hatása:

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



SZASSZAFRASZ

Latin neve: Sassafras albidum
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a fából
Illóolajtartalom: 2 %

Belsőleg alkalmazva:

Fájdalomcsillapító, izzasztó, vizelethajtó, élénkítő, hashajtó, vértisztító, jó dohányzásról leszokásnál, általános gyengeségnél.



Külsőleg alkalmazva:

Bőrbetegségnél, szőrtüszőgyulladásnál, aknés bőrön borogatás, vagy lemosás,
Reuma ellen fürdő vagy kenőcs,
Rovarcsípésnél higítatlan olajjal bekenni.

Lelki hatása:

Jót tesz a szellemi fáradtság, az életösztön gyengülése esetén.

TEAFA

Latin neve: *Melaleuca alternifolia*

Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció

Növényrész: a levelek

Illóolajtartalom: 2 %

Belsőleg alkalmazva:

Csíraölő, fertőzésgátló, sebgyógyulást segítő, izzasztó, légúti megbetegedések, gombafertőzés, csökkent immunitás esetén jó.



Külsőleg alkalmazva:

Lábgombásodás, sömör, rovarcsípés esetén higítatlanul a bőrre kenni,

pattanásos bőrre lemosó,

gombás hüvelyfolyás esetén irrigálás.

Nehezen gyógyuló sebekre lemosás, borogatás.

Megfázás esetén fürdőolaj.

Lelki hatása:

Erősíti a logikus gondolkodást, növeli a koncentráció-képességet. Lecsendesíti a túlfűtött indulatokat.

TÖMJÉN

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

Belsőleg alkalmazva: Fertőtlenítő, összehúzó, nyugtató, bőrpoló, az anyaméhet befolyásoló, érösszehúzó, emésztésjavító, vizelethajtó. 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 világmindenség felé fordítja, a világmindenség törvényeinek megértésére készítet.

YLANG-YLANG

Latin neve: *Cananga odorata*
Kinyerési mód: vízgőzdesztilláció
Növényrész: a virág
Illóolajtartalom: 2 %

Belső alkalmazása:

Nyugtató, vérnyomáscsökkentő, nemi vágyat növelő, légzés- és szívfrekvencia csökkentő hatású. Jó álmatlanság, bélfertőzés, görcsök esetén.

Külső alkalmazása:

Zsíros arcra pakolás, krém,
Nemi vágyat növelő fürdő, illatszer, masszázsolaj,
Lazítás és álmodozás céljára párologtatóba.

Lelki hatása:

A melegség és bizalom légkörét varázsolja. Tökéletes lazítást segít, feloldja a gátlásokat.



AROMAX®
10 ml
Ilang-ilangolaj

ZSÁLYA

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

Belsőleg alkalmazva:

A mirigyműködést szabályozó, fertőtlenítő, ellenálló-képességet növelő, erősítő, nyugtató, étvágygerjesztő, vértisztító, salaktalanító, vizelethajtó, izzasztó, gyomor-erősítő, tejelválasztást csökkentő, összehúzó, sebgógyulást elősegítő.

Külsőleg alkalmazva:

Fogíny-gyulladás,
torokgyulladás ellen
öblögető,
sebek, gyulladásos
bőr esetén borogatás,
reuma ellen bedör-
zsölő.

Fertőző betegség ese-
tén párologtató.

Lelki hatás:

Erővel és bizakodás-
sal tölti el a csügge-
dőket, táplálja az ön-
gyógyításhoz szüksé-
ges lelkierőt.



Várandós kismamák, epilepsziások 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: 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 kávéskanálnyiiba 1-2 csepp elkeverve, ezt közvetlenül elszopogatva, vagy teába téve,

cukor, mokkacukorra cseppentünk, szánkba vesszük, és nem nyitjuk ki, míg el nem olvadt,

alkohol, evőkanálnyi alkoholba teszünk 20 cseppet, majd ebből naponta 2-3-szor 10 cseppet teához adunk.

Tej, tejszín, tojássárgája hasonlóképpen jó oldószer, értelemszerűen alkalmazandó.

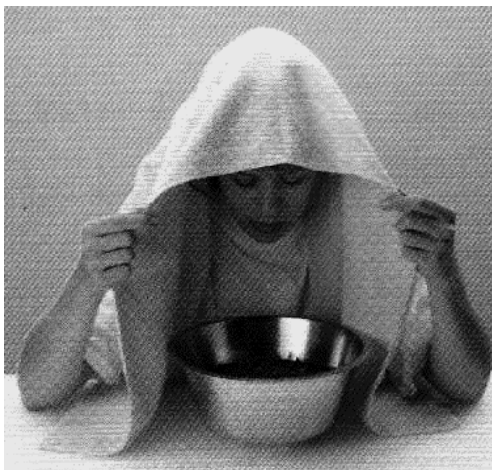
KÜLSŐ ALKALMAZÁS

INHALÁLÁS

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

Gőzös inhalálás

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

A legegyszerűbb, ha zsebkendőre cseppentjük az illóolajat, orrunk elé tartva mélyeket lélegzünk.

Ajánlható a citrom, eukaliptusz, borsmenta, kakukkfű olaja.

FÜRDŐK

Mivel az illóolajok nem oldódnak vízben, valamilyen oldószerrel 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. 5-10 csepp illóolajat, amit azután a fürdővízben elkeverünk.



Testfürdők

nyugtató fürdő

ajánlott illóolajok:

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

frissítő fürdő

ajánlott illóolajok:

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

izomgörcsoldó fürdő

ajánlott illóolajok: eukaliptusz, rozsmaring, levendula

stresszoldó fürdő

ajánlott illóolajok: jázmin, levendula, rózsza, ylang-ylang, narancsvirág

Lábfürdő

Zsálya-fürdő

Edénybe tegyünk egy-két evőkanálnyi avocado-olajat, vagy más vívőolajat, melyben oldjunk fel 2-3 csepp zsályaolajat. Ezt engedjük fel melegvízzel. Az olaj megakadályozza a bőr kiszáradását, a zsálya pedig az izzadási hajlámot kezeli. Jó szagtalanító hatású a citromolaj. Ebből is tehetünk bele 1-2 cseppet. Előre elkészíthetünk sokszor használt illatkombinációt, de akkor kis üvegcsébe tett alkoholban oldjuk fel az illóolajat, és ebből csepegtessünk a lábfürdőzés alkalmával a vízbe.



Rozmaring lábfürdő olaj

70 ml szójaolajba tegyünk 10 ml rozmaringolajat, illatosíthatjuk még kedvenc illatunkkal, például gerániummal. Az olajat alaposan elkeverjük, majd zárható, lehetőleg sötét üvegbe töltjük.

Jól rázzuk össze minden használat előtt. Így fél évig áll el. Jó fáradt lábra, ízületi fájdalomra.

Illatos lábsó
40 dg durva szemcsés
konyhasóra csepegtes-
sünk 3-3 csepp
rozsmaringolajat,
zsályaolajat,
levendulaolajat,
fenyőolajat,
és citromolajat.

Alaposan keverjük ösz-
sze, amíg egyenletesen
átnedvesedik a só. A
kész fürdősót tiszta, szá-
raz, lehetőleg sötét
üvegbe töltjük.

A lábfürdőbe 1 evőkanál-
nyi fürdősót tegyünk. Ez
a keverék frissítő, élénkí-
tő, izzadásgátló hatású.
Ha bőre nagyon száraz,
akkor a fenti összetétel-
ből fürdőolajat készítsen.



BOROGATÁS

A borogatások a bőrön keresztül juttatják el az illóolajok hatóanyagait a szervezetbe. Legtöbbször borogatást alkalmazunk bőrproblémáknál, csalánkiütésnél, szőrtüszőgyulladás, égési sérülések, vágások, sebek esetén.

MELEG BOROGATÁS

Egy liter forró vízbe 3-4 csepp illóolajat cseppentünk, egy kendőt belemártunk, kifacsarjuk, majd a fájó testrészre helyezzük. Pár percre hagyjuk rajta. A problémától függően ismételjük.

Ajánljuk ideges feszültségre, fejfájásra, álmatlanságra, meghűlésre, izomgörcsökre, menstruációs görcsökre, epe-, gyomorgörcsre.



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

GARGALIZÁLÓ

Akár szájvizet, vagy gargalizálót is készíthetünk kedvünk szerint.

Az ajánlott illóolajok: kakukkfű, zsálya, citrom.

Az elkészített szerből egy kiskanálnyit tegyünk gyógyteába gargalizálni, illetve egy pohár vízbe szájápoláshoz.



BEÖNTÉSEK

Beöntést általában összehúzó, sebgyógyító hatású olajjal készítjük. Aranyérre, végbélbepedésre, de idegeség, fájdalmak és a vérben lévő nagy mennyiségű méreganyagból adódó panaszok kezelésére használható. Az oldószer általában méz, de kevés vivőolaj hozzáadása is javasolt.

Pl.: 4 csésze vízhez, 2 evőkanálnyi szezámolaj, vagy olívaolaj, 2 evőkanál mézben oldott 2 csepp illóolaj.

MASSÁZSOLAJOK

Masszázs céljára valamilyen vivőolajban, bázisolajban oldjuk fel az illóolajat. A bázisolaj lehet mandulaolaj, jojobaolaj, olívaolaj, de akár tiszta napraforgóolaj is.

Aki nem szeret sokat pancsolni, annak javasolom, hogy egyszerűen keverje az általa használt folyékony testápolóba a kiválasztott illóolajat.



feszültségcsökkentő

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

bőrbetegségre

sömör, gombásodás, pattanásos bőrhöz leginkább ajánlott a teafa olaja, borókaolaj, kiegészítve kakukkfű- zsálya-, gerániumolajjal.

TESTÁPOLÓK

Bőrünknek, egyéniségünknek megfelelő testápolót kutyulhatunk magunknak. Szabadjára engedhetjük fantáziánkat. Ehhez vagy egy átlagos, illatmentes testápoló szükséges, vagy ajánlom az olivaolajat, amely masszázsolajhoz is jól alkalmazható, mivel elég jól felszívódik.



Ebbe keverhetünk

száraz bőrhöz: citrom-, mandarin-, geránium-,
zsíros bőrhöz: rozmaring-, citrom-, narancs-, szantálfa-, bergamott-, ylang-ylang

öregedő, fonnyadt bőrhöz: citrom-, geránium-, narancsvirág-, rózs-, tömjén-,

pattanásos bőrhöz: teafa-,

narancsbőrhöz: boróka-

illóolajokat.

Kiváló szúnyogriasztó a testápolóba kevert citromolaj, amellyel óránként bekenjük a fedetlen bőrfelületet.

Alapos elkeverés után jól zárható üvegben néhány hónapig eltartható.

SZAUNA

Egy merőkanálnyi vízbe 4-6 csepp illóolajat téve, azt a forró kőre loccsantjuk. Így a bőrön át, és inhalálás formájában hat.



Szaunába 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.

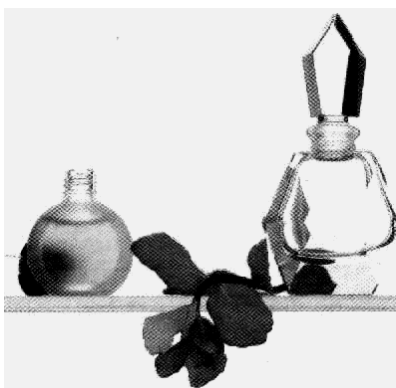
A használat célja szerinti illóolajokat használunk.

PARFÜMÖK, KÖLNIK

Természetes illatszereket készíthetünk otthon.

A parfüm alapanyaga a jojobaolaj, a kölni az alkohol.

Az alapanyagba keverhetünk egyéni ízlésünknek, bőrtípusunknak, esetleges bőrproblémánknak is megfelelő illóolajokat, amelyeket azután két hétig érlelünk.



KONYHAI ALKALMAZÁS

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

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

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

Salátáolajba: tehetünk 1-2 csepp illóolajat. Jó előre összekeverni, és egy ideig pihentetni

az olajat. Ajánlat: citrom, kapor, kömény, majoránna, rozmaring...

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

Sütemények: sós kömény-, kaporolaj, édes fahéj-, citromolaj

süteményhez és krémekhez citrom-, narancs-, fahéj-olajból adhatunk néhány cseppet.

EGYÉB ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉG

Kihaszználhatjuk az illóolajok fertőtlenítő és szagtalanító hatását. Dezodorokat készíthetünk házilag. Vízrel hígított alkoholban oldjuk fel a kiválasztott illóolajat. Szétpermetezhetjük a lakásban, adhatjuk a mosott ruhák öblítővizébe is.

Készíthetünk házilag WC-frissítőt. Legjobban ajánlható a citromolaj, fenyőolaj.

POMÁDÉK HÁZILAG

Az illóolaj kinyerési módja a vízgőzdesztilláció, és a préselés mellett oldószeres kivonás. Az illóolajat tartalmazó oldószert (olaj, zsír) nevezzük pomádénak. Pomádé készítéskor valamilyen vívőolaj segítségével nyerhetjük ki az illóolajat.

Ezt házilag is elvégezhetjük.

Ilyenkor az illóolajtartalmú növényrészeket felaprítjuk, beletömjük üvegbe, és feltöltjük a vívőolajjal, ami általában olívaolaj, vagy hidegen sajtolt napraforgóolaj, de

a drágább mandulaolaj, jojobaolaj is megfelelő. Az így előkészített üveget lefedjük, és néhány napig érleljük. Azután leszűrjük, és zárt üvegben tároljuk a felhasználásig.

Massázsolajként, bedörzsölőként, fürdőolajként használhatjuk fel.

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.





Gézen átszűrjük, majd üvegbe töltve lezárjuk.

Piros színű olajat kapunk.

(Antidepressziós hatású)

Ekcémára, pszoriázisra bekenjük a beteg testrészre az olajjal.

(Kísérletek szerint a kóros szövetburjánzást is megszünteti.)

Tartós használatakor fényérzékenység léphet fel. Kúraszerűen ezért inkább a téli hónapokban

használandó, vagy kerülendő a napfény, fedjük a testet ruházattal.

Levendula-olaj

Üveget töltünk meg friss levendulavirággal.

Töltsük fel olajjal (olíva- napraforgó) érleljük 10 napig.

Fejfájásra, bénulásra jó masszázsolajat kapunk.



Körömvirág-olaj

Úgy készül, mint a többi, lásd fent.

Erős gombaölő hatású. Készíthetünk még lemosót, kenőcsöt, borogatót is.

Kenőcsnek legalkalmasabb forró sertészsírba tenni; kevergetni, majd másnapig állni hagyni. Másnap újra felmelegíteni. Amikor megdermedt, tégelyekbe helyezzük, és hűtőben tárolható a felhasználásig. Az illata nem kellemes (a zsír dominál), de már kihűlt állapotban megpróbálkozhatunk valamelyik illóolajjal az illat javítása érdekében.



Ibolya-olaj

Üvegbe ibolyafüvet teszünk, felöntjük olajjal (oliva-, napraforgó) bedugaszoljuk, és 30 napon át napra tesszük érlelni.

Ezután megszűrjük, és az így kapott olaj fejfájás elmulasztására, vagy lázas betegek bedörzsölésére használható.

AJÁNLOTT ILLÓOLAJOK A-TÓL Z-IG

Akaratgyengesség	bazsalikom, rozmaring, zsálya, kakukkfű, ciprus
Alacsony vérnyomás	borsmenta, rozmaring, kakukkfű, zsálya
Allergia	geránium, levendula, rózsa
Agyvérzés	levendula, zsálya
Álmatlanság	bazsalikom, bergamott, narancsvirág, levendula, mandarin, rózsa, rózsafa, szantálfa, tömjén, jázmin, ylang-ylang
Asztma	majoranna, boróka, eukaliptusz, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, lucfenyő, zsálya, ciprus
Bánkódás	citrom, jázmin, rózsa, rózsafa, szantálfa, bergamott
Bélférges	kakukkfű, eukaliptusz, levendula, borsmenta, citrom, bergamott
Bélfertőzés	bazsalikom, geránium, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, citrom, bergamott, teafa
Bénulás	bazsalikom, borsmenta, rozmaring, zsálya
Bőrbetegségek	boróka, geránium, kakukkfű, zsálya
Cukorbetegség	boróka, eukaliptusz, geránium, kakukkfű, zsálya

Depresszió	geránium, levendula, citrom, jázmin, narancsvirág, rózsza, rózsafa, bergamott, ylang-ylang
Égési sebek	eukaliptusz, levendula, rozmaring, zsálya
Ekcéma	boróka, geránium, levendula, zsálya, bergamott
Emésztési zavar	bazsalikom, boróka, majoránna, fahéj, citrom
Emlékezőképesség	bazsalikom, szasszafrasz, eukaliptusz, majoránna, rozmaring, zsálya
Epekő	lucfenyő, rozmaring, eukaliptusz, levendula, borsmenta, bergamott
Epilepszia	levendula, rozmaring, bazsalikom
Érelmeszesedés	majoránna, rozmaring, citrom, boróka
Fáradtság	bazsalikom, majoránna, rozmaring, kakukkfű
Fehérfolyás	zsálya, boróka, levendula, rozmaring, kakukkfű, fahéj
Felfúvódás	majoránna, kakukkfű, fahéj
Fertőtlenítés (levegőé)	eukaliptusz, levendula, kakukkfű, fahéj, zsálya, teafa, boróka
Fertőtlenítés (vízé)	citrom, zsálya
Fertőzés megelőzése	teafa, boróka, eukaliptusz, levendula, borsmenta, kakukkfű, zsálya
Félelem	geránium, jázmin, rózsza, szantálfa, tömjén
Gombásodás	teafa, borsmenta, kakukkfű, fahéj

Gondterheltség	geránium, levendula, mandarin, rózsza, citrom, narancsvirág, ylang-ylang, bergamott
Görcsök	levendula, ciprus, majoránna, narancsvirág
Gümőkór (TBC)	eukaliptusz, borsmenta, kakukkfű, szantálfa, teafa, bergamott
Gyomorégés	citrom, szantálfa
Gyomorgörcs	majoránna, borsmenta, fahéj
Gyomorhurut	geránium, borsmenta, citrom, rózsza
Hányás	bazsalikom, levendula, borsmenta, citrom, szantálfa, bazsalikom
Hasmenés	boróka, eukaliptusz, geránium, levendula, borsmenta, rozmarin, kakukkfű, fahéj, citrom, szantálfa, ciprus
Herpesz	eukaliptusz, geránium, rózsza, teafa, bergamott
Húgyhólyaggyulladás	eukaliptusz, levendula, borsmenta, kakukkfű, fahéj, szantálfa, lucfenyő, boróka
Idegesség	levendula, mandarin, jázmin, rózsza, rózsafa, szantálfa
Idegesszívpanaszok	ylang-ylang, geránium, levendula, jázmin, rózsza, borsmenta
Idegfeszültség	bazsalikom, geránium, levendula, mandarin, borsmenta, jázmin, narancsvirág, rózsza, rózsafa, szantálfa, boróka, ciprus, ylang-ylang
Impotencia	boróka, kakukkfű, fahéj, bazsalikom, lucfenyő, szantálfa, ciprus, ylang-ylang

Influenza	teafa, fahéj, eukaliptusz, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, citrom, lucfenyő, zsálya, ciprus
Izomfájás	boróka, levendula, mandarin, rozmaring, citrom, eukaliptusz
Kimerültség (szellemi)	bazsalikom, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, citrom
Kisebbrendűségi érzés	boróka, geránium, jázmin, rózsa, szantálfa, bergamott
Koleszterinszint	rozmaring, kakukkfű
Kopaszodás	rozmaring
Köhögés	boróka, eukaliptusz, majoránna, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, fenyőfélék, tömjén, ciprus
Láz	teafa, szasszafrasz, bazsalikom, eukaliptusz, levendula, borsmenta, rozmaring, citrom, bergamott
Magas vérnyomás	levendula, majoránna, bazsalikom, narancsvirág, ylang-ylang
Májzsugor	citrom
Mandulagyulladás	levendula, kakukkfű, fahéj, bergamott
Menstruáció fájdalmas	bergamott, ciprus, teafa, boróka, levendula, majoránna, borsmenta, rozmaring, jázmin, rózsa, zsálya
Migrén	eukaliptusz, levendula, majoránna, borsmenta, rozmaring, citrom, bergamott
Molyirtó	eukaliptusz, levendula, citrom, teafa
Nemi vágy növelés	geránium, jázmin, rózsa, rózsafa, szantálfa, ylang-ylang

Ödéma	geránium, rozmaring
Pattanás	teafa, boróka, eukaliptusz, citrom, szantálfa, bergamott
Rekedtség	jázmin, kakukkfű, ciprus, citrom
Reuma	eukaliptusz, levendula, majoránna, rozmaring, kakukkfű, boróka, szasszafrasz, ciprus
Rovarcsípés	levendula, fahéj, citrom, zsálya, szasszafrasz, bazsalikom
Sömör	geránium, citrom
Stressz	jázmin, levendula, narancsvirág, rózsa, ylang-ylang
Szemgyulladás	geránium, levendula, citrom, rózsa
Szemölcs	levendula, borsmenta, citrom
Szédülés	bazsalikom, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű
Székrekedés	majoránna, boróka
Szénanátha	eukaliptusz, levendula, borsmenta, zsálya, teafa, ciprus
Szívritmuszavarok	borsmenta, rozmaring, rózsa, narancsvirág
Szorongás	levendula, jázmin, narancsvirág, mandarin, rózsa, rózsafa, szantálfa, tömjén, bergamott, ylang-ylang
Szülés	jázmin, levendula, muskotályzsálya, zsálya
Testsúlytöbblet:	bergamott, boróka, citrom, ciprus
Tetvesség	bergamott, eukaliptusz, geránium, levendula, rozmaring, kakukkfű, citrom

Torokgyulladás	eukaliptusz, geránium, kakukkfű, citrom, zsálya, tömjén
Tüdőgyulladás	eukaliptusz, levendula, lucfenyő, rozmarin, teafa
Tyúkszem	citrom
Változókor klimax	geránium, rózsa, zsálya, ciprus
Vérszegénység	kakukkfű, citrom
Vértisztító	citrom, boróka
Vesekő	geránium, boróka
Vírusfertőzés	eukaliptusz, kakukkfű, teafa, bergamott
Visszérgyulladás	citrom
Visszértágulat	rozmarin, bergamott, citrom, boróka
Zúzdás	levendula, fahéj, citrom, zsálya

FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

Biegelbauer P.: Gyógyító illatok (Bioenergetic Budapest 1990)

Michael Kraus: Aromalexikon (Ökoszervíz Kft. 1990.)

Bíbor Gábor jegyzetei

Michael Tierra: Gyógyfüves könyv /Hunga-Print/1991.

Penelope Ody: Házi Füveskönyv /MKK/ 1996.

Linda Waniorek: Természetes kozmetika mindenkinek /Medicina/ 1989.

