

Az általános ellenálló képesség javítása érdekében tegyünk naponta 2-3-szor 10 cseppet egy pohár vízbe és igyuk meg. Ezt a kúrát évente többször megismételhetjük, egy-egy alkalommal 3-4 héten keresztül tartjuk be.

Lábgombásodás esetén a tinktúrát hígítás nélkül reggel és este fültisztítóval vigyük fel a beteg területre, és hagyjuk rászáradni.

## Teafaolaj

A teafaolaj az ausztrál teafa leveléből kivont illóolaj. A teafa a mirtuszfélék nagycsaládjába tartozik, amelyek szinte kivétel nélkül csak a trópusokon fordulnak elő. Bár Ausztráliában, a növény őshazájában 300 különböző alfaj él, orvosi célokra a *Melaleuca alternifolia* nevű változat az optimális, és szinte kizárólag csak az illóolaja miatt termesztik. A *Melaleuca alternifolia* 7 méteres magasságával a legacsonyabb teafafajta Ausztráliában. A teafának puha, világoszöld levelei vannak, amelyek inkább tűlevélhez hasonlítanak, az ágai pedig rozmaringra emlékeztetnek. A virágai krémszín és sárga között változnak, és üvegmosó keféhez hasonlatosak. A világoszöld, aromás illatú olajat az ágakból és a levelekből nyerik. Az olaj az eukaliptuszhoz hasonlóan apró cseppekben található a kéregben és a levelekben elhelyezkedő, úgynevezett kiválasztósejtekben. A *Melaleuca* nevet a növény a szárának köszönheti, amely az alsó részen fekete (görögül *melus*), a felső

részen pedig fehéres és papírhoz hasonló (görögül *leucon*).

A teafa nem rokona a teacserjének, amelynek a leveleit a fekete és a zöld teához felhasználják. James Cook brit hajóskapitány nevezte el teafának, mert a leveleiből jó brit szokás szerint fűszeres és frissítő tea készíthető. Sir Joseph Banks botanikus már 1770-ben James Cook kapitánnyal közösen tett felfedezőkörútjáról hozott vissza Angliába teafalevelet, de még nagyon hosszú időnek kellett eltelnie, amíg a nyugati tudósok felfedezték az olajtartalmú növény sokoldalú orvostudományi felhasználhatóságát. A feljegyzések szerint a hajósok viszonylag jó ízű sört főztek teafalevélből és fenyőrügüből.

### **Az őslakosok gyógszere**

Az ausztrál őslakók, akik az ötödik kontinens bozótjának és végtelen sivatagának több mint 40 000 éven át a természettel összhangban élő lakói voltak, mindaddig, amíg a fehér bevándorlók kegyetlenül el nem kezdték üldözni és kiirtani őket, mindig is tisztában voltak a teafa gyógyító erejével. A leveleivel sebeket, csipéseket és mindenféle *bőrfertőzést* kezeltek. Ausztrália korai fehér telepesei, az arany- és opálbányászok, a favágók és kalandorok távol a nyugati civilizációtól sokszor kénytelenek voltak életük mentése érdekében az őslakosok tudására támaszkodni.

*Megfázás és hörghurut* esetére az őslakók főzeteket készítettek a levelekből, amelyeket megittak vagy inhalálták. Az elfertőződött sebeket teafafő-

zettel leöblítették, és az apróra vágott levelekből készült iszappakolással jól lehetett krónikus és akut bőrbetegségeket gyógyítani.

### **A teafakutatás tudományos háttere**

A teafakészítmények csodával határos gyógyító erejéről szóló feljegyzések kíváncsivá tették a biokémiai laboratóriumokban dolgozó kutatókat. 1925-ben egy ausztrál vegyész, Arthur Penfold Sydneyben megjelentette hároméves kutatómunkája eredményeit, amelytől felhördült az orvostársadalom. Kiderült, hogy a teafaolajnak 10-13-szor erősebb antiszeptikus hatása van, mint az akkoriban használatos fenolnak (karbolsav). Az orvosok nem sokáig tétováztak, és az elkövetkező években elkezdték kipróbálni az új hatóanyagot vérmérgezés, gennyes, gyulladt sebek, kelések, gennygócok kezelésében, a fogászatban, valamint felületek és eszközök fertőtlenítésére. 1930-ban további orvosi szakcikkék jelentek meg, amelyek a teafaolajat mint erős természetes antibiotikumot dicsérték, amely nem okoz mellékhatást a kezelendő szövetben, és az emberi szervezetre nem mérgező. A '30-as évek vége felé a teafaolajat már valódi csodaszernek tartották szinte minden baktérium, vírus vagy gomba által okozott fertőzésben.

Ez a lelkesedés azonban az elkövetkező években az antibiotikumok terén szintetikus kémiával elért hatalmas fejlődés miatt némiképp alábbhagyott. Szintetikus anyagokkal, amelyeket nem kellett vizsontagságos körülmények között Ausztráliában

szüretelni, gyorsabban több pénzt lehetett keresni, így a vegyipar és a gyógyszeripar teljesen elvesztette érdeklődését a *Melaleuca* iránt. Mindig voltak azonban olyan orvosok és tudósok, akik nem felejtették el a teafaolaj használatát, és főleg kilátástalan helyzetekben, amikor a kórokozó a szintetikus antibiotikumokra nem reagált, elképesztő eredményeket ért el. A második világháború előtt, alatt és után újabb és újabb közlemények jelentek meg a sebgyógyulásban, a makacs nemi szervi fertőzésekben, a bőr és a nyálkahártya gombásodásában és különböző bakteriális fertőzésekben teafaolajjal elért sikerekről.

A '80-as évek elején újra elkezdtek tudományos kutatásokat végezni a teafaolajjal, valószínűleg a szintetikus antibiotikumokkal kapcsolatban egyre fenyegetőbb mértékben fellépő rezisztenciaprobléma miatt. A teafaolaj hatékony és könnyen elviselhető alternatív terápia lett az acne, hüvelygyulladás (terheseknél is), a száj és garattér, valamint a bél *Candida*-fertőzéseinek terén, a légutak bakteriális és vírusos fertőzéseiben, valamint bőr- és körömgombásodásban.

### **Honnan származik ma a teafaolaj?**

A mesébe illő és nehézkes kezdetek utáni hatalmas lelkesedés miatt 1976-tól kezdve egyre több teafaültetvényt hoztak létre Ausztráliában. 1985-ben már kb. 10 tonna teafaolajat termeltek, 1992-re pedig a világkereslet elérte a 700 tonnát. Ez a hatalmas igény nem veszélytelen Ausztrália természeti vilá-

gára. A *Melaleuca alternifoliának* nagyon sok vízre van szüksége, amely a trópusi éghajlatú Ausztráliában csak korlátozott mennyiségben áll rendelkezésre, és rengeteg rovarirtó is kell, hogy a hatalmas, mesterséges monokultúrákat életben tudják tartani. Ezért fontos odafigyelni arra, hogy a teafaolajat olyan cégtől vegyük, amely az alapanyagot biológiailag tiszta forrásból szerzi be, azaz a termelése nagy részét a vadon élő teafa gyűjtéséből fedezi. Az így nyert olaj drágább, de sokkal értékesebb. A bioüzletben érdeklődjön utána, hogy milyen gyártótól származik az általuk forgalmazott teafaolaj. Lásuk be, nagyon tudathasadásos megoldás lenne az egészségünket olyan termékkel ápolni, amelynek előállítása egy egyedülálló természeti környezet lerombolásával járt.

### **A teafaolaj hatóanyagai**

Eredetileg a teafalevelet egy éles késsel és egy nagy zsákkal felszerelve gyűjtötték az ausztrál bozótban úgy, hogy a teafa ágait kb. két méter magasságig levágták. Végül a leveleket is levágták az ágakról. Tapasztalt gyűjtők naponta akár egy tonna levelet is be tudnak hozni. Ebből 6-10 liter olaj készíthető. Az olaj kinyerésének régi jól bevált módszere a vízgőz-desztilláció. A nyersanyagot felhevítik, és a távozó olajtartalmú gőzt felfogják. A gőz hűlés közben cseppfolyóssá válik, és az olajat ki lehet szűrni belőle.

A teafaolaj egy nagyon bonyolult összetételű anyag, amely kb. 100 különböző alkotórészből áll.

A fő hatóanyagai terpin, pinén, cimén, terpinén-4-ol és cineol. Az allil-hexanoát a természetben nagyon ritkán fordul elő, és ezért nagy érdeklődést vált ki a kutatók körében. Egy természetes anyag hatóanyag-tartalma természetesen nagyon különböző lehet, függ a talajviszonyoktól, a gyűjtés időpontjától és sok más tényezőtől is. Ezért hoztak létre egy minőségi rendszert, amely alapján az elkészült teafaolajat értékelik. A cineoltartalom szélsőséges esetben 2 és 65% között is változhat. A cineol (= eukaliptol) az eukaliptuszolaj fő hatóanyaga is. Légúti panaszokra is jól alkalmazható, de nagy dózisban irritálhatja a nyálkahártyát és a bőrt. Ezért az ausztrál egészségügyi hatóság minőségi követelménye szerint a teafaolajban maximum 5%-os cineol engedélyezett. Ha a terpinéntartalom túl alacsony, az nagymértékben csökkenti az olaj antibiotikus hatását. Ezért azt is meghatározták, hogy a jó minőségű teafaolajnak 35-40% terpinén-4-olt kell tartalmaznia.

### A teafaolaj tárolása

A teafaolaj levegő hatására oxidálódik, és ezzel csökken a minősége és a hatáserőssége. Ezért fontos mindig légmentesen záró, sötét üvegben, fénytől védve tárolni. Csak kis mennyiségű olajat vásároljunk, amit kb. egy éven belül felhasználunk, mert idővel romlik a minősége, különösen ha már felnyitottuk az üveget. A teafaolaj tiszta formában is kapható, de számos bőrápoló termék kiegészítőjeként is árulják.

## Felhasználási lehetőségek és receptek:

- *Általános felületi fertőtlenítésre:* tegyünk 2 ml tea-faolajat 8 liter felmosóvízbe.
- *Kórházi szobákban levegő fertőtlenítésére:* 3-4 csepp teafaolajat aromalámpában párologtassunk el.
- *Acne vagy gyulladt bőrfelület esetén:* néhány csepp teafaolajat fültisztítóval vigyünk fel közvetlenül a beteg területre.
- *Herpesz vagy lázhólyagok esetén:* a teafaolajat hígítás nélkül, érzékeny bőrre ugyanannyi jojobaolajjal keverve vigyük fel.
- *Láb- és körömgombásodás esetén:* a teafaolajat naponta 3-4 alkalommal hígítás nélkül vigyük fel a bőrre.
- *Lábfürdő a körömgombásodás megelőzésére:* 10 csepp teafaolajat adjunk 4 liter meleg vízhez. Ebben kb. 10 percig áztassuk a lábunkat.
- *Toroköblítő és gargarizálófolyadékként:* 5-10 csepp teafaolajat tegyünk egy fogmosópohárnyi vízbe.
- *Bedörzsölőszer köhögés és hörghurut ellen:* 1 evőkanál teafaolajat keverjük össze 3-5 csepp olívaolajjal, és ezzel dörzsöljük be a mellkast és a hátat.
- *Bőrpuhításra, bőrápolásra:* 10 csepp teafaolajat keverjük össze 250 ml mandulaolajjal. Zuhanozás vagy fürdés után gyengéden masszírozuk be a bőrünkbe.