

mottolajas gőzfürdőt. Egy forró vízzel telt tálba tegyünk 4 csepp bergamottolajat, és 10 percig hagyjuk, hogy a gőz kifejtsse hatását. A legjobb, ha egy nagy törülközőt teszünk a fejünkre, ami az edényt is körülveszi, hogy az illóolajos gőz minél nagyobb hatást tudjon kifejteni a bőrünkre.

A Bergamotte-Petitgrain az oregánó- és a fahéj-olajhoz hasonlóan fungicid azaz gombásodásgátló, és főleg a *Candida* ellen hatékony. Ezért a bélrendszer Candidás megbetegedése esetén hatásos, ha bergamottolajat fogyasztunk. Vegyünk be naponta legfeljebb kétszer 3 csepp bergamottolajat egy szelet kenyéren vagy egy csésze teában. Ha magasabb dózisban alkalmaznánk, az túlságosan megterhelné a szervezetet.

Hüvelygomba esetén bergamottolajas ülőfürdő hatékony lehet. Egy kis adag tejszínbe keverjük 15-20 csepp illóolajat, és ezt tegyük a félig megtöltött kád vizébe. Naponta vegyünk egy-egy negyedórás ülőfürdőt, amíg a gomba el nem múlik.

A bergamottolajnak hűsítő és enyhe lázcsillapító hatása is van, ezért alkalmas lázcsillapító borogatásokhoz. Párologtatólámpába is tölthetjük, amely így a betegszoba levegőjét tisztítja és frissíti.

## **Levendula**

A levendula az ajakos növények közé tartozik, és a Földközi-tenger nyugati partján honos. Mivel a Franciaországban termesztett levendulának nagyon

magas a kellemes illatú linalil-acetát-tartalma, ezt a növényt a parfümgyártók az egész világon különösen kedvelik. Ez az oka annak, hogy Franciaországban a nyári szélben ringatózó halványlila levendulavirágok valóságos tengerét találhatjuk. A kb. 1/2 m magasra megnövő félcserjét hatalmas területeken termesztik. A levendula hatóanyag-összetétele nagymértékben változhat a származási helytől és a tengerszint feletti magasságtól függően. Így például a Horvátországban termesztett levendulában jelentősen több borneol és terpinén-4-ol található, mint francia társában. Ezért erőteljesebb antiszeptikus hatása van, és bár kevésbé alkalmas illatanyagként való felhasználásra, de kiválóan megfelel kisebb *sebek, rovarcsípések, pattanások, mitesszerek* vagy *szőr-tűszőgyulladás* kezelésére. A fent említett indikációkra más levendulafajták is hatékonyak. Az illóolajkeverékben a levendula erősíti a baktériumölő hatást, és harmonizálja az egyes komponensek különböző illatát. Csak nagyon kis mennyiségben szabad a keverékhez adni, hogy ne legyen túl erős az illata.

### **A levendula alkalmazása**

A levendula teában vagy gyógynövénytárna részeként nyugtató hatású, és elalvást elősegítő.

Párna készítéséhez egyenlő arányban keverjük össze levendulalevelet, citromfűvet és komlót. Tea formájában enyhíti az *idegi alapú felső hasi és bél-problémákat*. Naponta egyszer-kétszer 3 csepp levendulaolajat kockacukron vagy kenyéren vegyünk

be, ha kellemetlen szagú széklet és puffadás a *természetes bélflóra zavarára* utal.

A levendulaolajnak erőteljes antibiotikus és bélflorát szabályozó tulajdonságai vannak. *Figyelem:* Nagyobb mennyiségű levendulaolaj irritálhatja a nyálkahártyát, kábultságot vagy szédülést okozhat.

Az alkoholos levendulakivonat egy gyógyszerári készítmény, amit reuma, ízületi fájdalom, izomhúzódások és gyulladt ízületek kezelésére alkalmazhatunk.

A *keringésszabályozó* hatású levendulafürdőt a következőképpen kell elkészíteni: 50 g levendulavirágot 1 liter vízben hirtelen forraljunk fel, lefedve 10 percig hagyjuk állni, majd a folyadékot szűrjük le, és öntsük 38 °C-os fürdővízhez. Ebben fürödünk 15 percig. A levendulafürdő jótékony hatású idegi alapú keringési zavarokban, és megelőzi a kiütések, ekcéma és a bőrhibák kialakulását. Érdekeség, hogy a levendula hatására a májban tárolt glükóz felszabadul, és *növeli a vércukorszintet*. Ha étkezés előtt 15 perccel 2 csepp levendulaolajat beveszünk, érezhetően csökken az étvágy.

A levendula hatóanyagai főleg a linalool, a linalilacetát, a cineol és a kumarin, valamint cserzőanyagok és rozmaringsav.

A levendula egy további alfaja a *Lavandula latifolia*. Ennek az illata messze nem olyan kiegyensúlyozott és kellemes, mint az eddig tárgyalt *Lavandula angustifoliáé*, de lényegesen magasabb kámforos cineoltartalma miatt különösen alkalmas megfázás kezelésére. Linalool típusú kakukkfűolajjal

együtt kiváló *vírusölő* és *köhögéscsökkentő* keverék jön létre, amelyet hörghurut esetén bevehetünk, vagy párologtatólámpában is alkalmazhatunk. A magas kámfortartalom miatt terhesek és kisgyermekek a *Lavandula latifoliából* készült gyógyszereket nem szedhetik. A *Lavandula angustifolia* azonban használható.

## Oregánó

Az oregánó elnevezés az ajakos növény latin nevéből, *Origanum vulgare*-ből ered, és vadmajoránának is nevezik. Az oregánó a meleg éghajlatot kedveli, és ezért legjobban a Földközi-tenger vidékén terem, de Közép-Európa más meleg vidékein is. Erős gyökeréből 30-60 cm magas szőrözött szár fejlődik ép szélű sötétzöld levelekkel. A számos, kb. 5 mm-es apró virágai halvány rózsaszínű és vöröses rózsaszínű között változnak, néha fehérek. Az oregánót előszeretettel használják pizza ízesítésére, és általában a dél-európai konyha kedvelt fűszere. Ha ott hon szeretnénk termesztani, fontos, hogy ne szárítsuk túl magas hőfokon. Tűző napon a növény fő hatásáért felelős illóolajok nagyon gyorsan elpárolognak. Válasszunk inkább egy 35 °C-nál nem magasabb hőmérsékletű árnyékos helyet. A növényt virágzásakor kell szedni.

A népi gyógyászatban az oregánót a gyomor-bélrendszer betegségeinek kiváló gyógyszereként tartják számon. Alkalmazásával a nehéz ételleket könny-

nyebb megemészteni, csökkenti a hasmenést, és gyengéden aktiválja az epeképződést.

Az oregánóolaj kiválóan alkalmas az emésztő- és a légzőrendszer mindenféle akut fertőzésének kezelésére. A borsika, a fahéj, a kakukkfű, a szegfűszeg és a teafa mellett Paul Belaiche francia kutató szerint az oregánó is a legszélesebb spektrumú antibiotikus hatással rendelkező illóolajokat termelő növények csoportjába tartozik. Munkájában, a *Traité de Phytothérapie et d'Aromathérapie-ban*. (Párizs, 1979) leírt kísérletek szerint az oregánóolaj a kakukkfűolaj után a legerősebb természetes antibiotikum számos baktérium ellen. A teafaolajra ezek a korai vizsgálatok még nem térnek ki.

A második legerősebb csoporthoz olyan növényeket sorolt, amelyeknek olaja csak bizonyos kórokozók ellen hatékony. Idetartozik a mandulafenyő, cajeput, az eukaliptusz, a levendula, a mirtusz, a muskátli, az esztragon és néhány más növény.

Az oregánó ugyanazon kórokozók ellen hatékony, mint amiket a kakukkfűnél felsoroltunk.

### **Hatóanyagok és alkalmazás**

Az illóolaj fő hatóanyaga egy természetes fenol, a karvakrol, amit már a kakukkfűnél megismertünk. Az illóolaj és a növényből nyert készítmények erős antibiotikus és élénkítő hatást fejtenek ki a szervezetre. Más élénkítő hatású növényekkel, mint a kakukkfű, zsálya vagy a kamilla jól használható gyógyfűpárna készítésére, amely felmelegítve gör-

csök, has-, fül-, fog- és torokfájás esetén a beteg területre helyezhető.

Az *oregánóteát* a következőképpen kell elkészíteni: egy púpozott teáskanál oregánót 1/4 liter forrásban lévő vízzel öntsünk le, egy csészealjgal fedjük le, és 15 perc múlva szűrjük le. Ha egy kis mézzel megédesítjük, kiváló szert nyerhetünk hörghurut és száraz köhögés ellen. A lándzsás útifű, a kakukkfű, a harmatfű vagy a martilapu ideális kiegészítői a köhögés elleni keveréknek. Gyomor- és bélpanaszok esetén mézet ne tegyünk a teába.

Az oregánó illóolajának alkalmazása *akut gyulladásoknál* is hatásosnak bizonyult. Vegyünk be 2 óránként 3 csepp oregánóolajat egy kis teáskanál napraforgóolajjal összekeverve. Ne alkalmazzuk napi 10 alkalomnál többször. A napraforgóolaj ideális hordozó az oregánó hatóanyagai számára, és megakadályozza a fenolok esetleges irritáló hatását.

A lehetséges irritáció elkerülése érdekében az oregánóolajat soha ne vigyük fel hígítatlanul a bőrre, és ne szedjük 2-3 hétnél hosszabb ideig, mert a fenolok zavarokat okozhatnak a máj anyagcseréjében. Ha fűszerként vagy teában alkalmazzuk, akkor ez a veszély természetesen nem áll fenn. Mivel az oregánóolaj nagyon gyorsan megöli a kórokozókat, nincs is rá szükség, hogy hosszú ideig szedjük. Terhesség idején ne használjuk. A népi gyógyászatban a *bőr allergiás kiütései* esetén oregánófürdőt használnak. Ehhez 50-60 g oregánóból és 1 liter vízből készítsünk erős teát, és ezt hetente egyszer adjuk hozzá a fürdővízhez.