



ILLÓOLAJOK ÉS AROMATERÁPIA

51.

A leggyakrabban alkalmazott illóolajok

Az Illóolajok és aromaterápia rovat ötvenedik számának megjelenését követően (2024 (19):67) a legnépszerűbb, és leggyakrabban alkalmazott illóolajok összefoglalója kerül bemutatásra. Manapság az illóolajok alkalmazása egyre népszerűbb, leginkább légúti megbetegedések megelőzésében, illetve a tünetek enyhítése esetén van szerepük.

A **borsmenta** (3. kép) illóolajának használata széles körben elterjedt mind a nyugati típusú, mind a keleti jellegű gyógyászatban. Főképp antimikrobás és antiszeptikus hatásáért alkalmazzák, és sokféle tünet enyhítésére alkalmas. Orálisan alkalmazva görcsök, menstruációs fájdalom, hányinger, emésztési gondok, puffadás csökkentésére használható. Inhalálva és vivőolaj segítségével a mellkasba masszírozva enyhíti a megfázás tüneteit. Lokális izomfájdalom, viszketés esetén szintén vivőolajjal hígítva csökkentheti a kellemetlen tüneteket. Alkalmazása ellenjavallt olyan páciensek esetén, akik májbetegséggel, epekövetességgel és aklórhidriával (olyan állapot, amikor a gyomorban alacsony a savtartalom) küzdenek. Bizonyításra került továbbá, hogy a borsmenta illóolaja képes a *Herpes simplex* vírus szaporodását gátolni [1,2].



3. kép. *Mentha × piperita* L.
(Pixabay)

A **ceyloni fahéjfa** (4. kép) kéreg illóolaja manapság nemcsak fűszerként közismert, hanem gyógyászati jelentősége miatt is felfigyeltek rá. A fahéjat az egyik legjelentősebb antidiabetikus szerként tartják számon, hatását klinikai vizsgálatok bizonyítják [3]. Alkalmas továbbá emésztőrendszeri panaszok enyhítésére. Vérzéscsillapító, fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő, valamint szövetregeneráló és sebgyógyító hatásai miatt is népszerű. A kéregből kinyert illóolaja alkalmazható fungicid, antibakteriális és antivirális hatásai miatt. Kellemes illa-

tának köszönhetően leginkább inhalálóként közkedvelt [4,5].



4. kép. *Cinnamomum verum* J. Presl
(Pixabay)

A **kerti kakukkfű** (5. kép) az egyik legelső és legkorábbi növény, amelyet gyógyászati célokra alkalmaztak. Hippokratész és Dioszkoridész is megemlékezett róla. A Mediterráneumban közkedvelt gyógy- és fűszernövény is volt. Egyiptomban a balzsamozás folyamataiban is felhasználták. Az ókori görögök füstölőként használták légúti infekciók terjedésének megelőzésére. Illóolajának felhasználása széleskörű. Magas timol tartalma miatt erős antibakteriális hatású, emiatt légúti infekciók, nátha kísérelésében, akár inhalációs formában is alkalmazható. Köptető és görcsoldó hatású. A kakukkfű illóolaj hígítás nélküli alkalmazása a bőrön kerülendő, mert irritálhat. Ugyancsak mellőzni szükséges az illóolaj alkalmazását várandósság alatt. Alkalmazása kontraindikált pajzsmirigy-elégtelenség esetén is [6-8].



5. kép. *Thymus vulgaris* L.
(Pixabay)

A **levendula** (6. kép) illóolajat alkalmazzák szorongás, depresszió, fáradtság, magas vérnyomás és stressz kezelésére is az aromaterápiában. Továbbá alkalmazható a dermatológiában ekcéma és pikkelysömör ellen, mivel nyugtató, antiszeptikus, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító tulajdonságokkal rendelkezik. Az illóolaj csepegtethető kockacukorra, adagja 1-4 csepp. A levendula illóolajának nem ismertek komolyabb mellékhatásai és ellenjavallatai. Az esetleges allergián kívül nincsenek ismert veszé-

lyei, de biztonsági okokból állapotos nőknek nem javasolt az alkalmazása [9,10].



6. kép. *Lavandula angustifolia* Mill.
(Pixabay)

A **szegfűszeg** (7. kép) illóolajának használata széleskörű. Fogfájást enyhítő, fájdalomcsillapító hatású, akut fogfájás esetén alkalmazva csillapíthatja a fájdalmat. Antiszeptikus hatású, sebek fertőtlenítésére is kiválóan alkalmas. Kis adagokban stimuláló hatással rendelkezik, és a mentális egyensúly visszaállításában is jelentős szerepe lehet. Fontos megemlíteni, hogy az egyik legerősebb illóolaj, kizárólag erősen hígított formában alkalmazható. Használata nem javasolt 6 évesnél fiatalabb gyermekeknél, a várandósság és a szoptatás ideje alatt, valamint magas vérnyomás esetén [11,12].



7. kép. *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & L.M.Perry
(tinofrey, Public domain, via Wikimedia Commons)

A **teafa** (8. kép) illóolajának felhasználása széleskörű: főképpen antibakteriális és antifungális hatással rendelkezik. A HMPC (Committee on Herbal Medicinal Products) legfrissebb ajánlása szerint alkalmazható kisebb felületi sérülések, sebek, rovarcsípések kezelésére. Továbbá a kozmetikában is használható aknés bőr, furunkulusok kiegészítő terápiájaként. A szájnnyálkahártya kisebb fertőzései ellen is alkalmazható. Légzőszervi, bőr-, és húgyúti fertőzések elleni hatásáért is alkalmazzák. Fontos megjegyezni, hogy használata csak 12 éves kor felett engedélyezett. Mindemellett belsőleg alkalmazása is ellenjavallt, mert szájon át alkalmazva mérgező hatású. Alkalmazásának mellékhatása lehet fájdalom,

enyhe viszketés, égő érzés, irritáció, szúrás, bőrpír és duzzanat, valamint egyéb allergiás reakció is [13].



8. kép. *Melaleuca alternifolia* (Maiden & Betche) Cheel
(阿橋 HQ, CC BY-SA 2.0, via Wikimedia Commons)

A fent említett, népszerű és gyakran alkalmazott illóolajok részletes leírása megtalálható a Farmakognóziái Hírek, korábbi Illóolaj rovataiban: teafa illóolaj: 2012 (7):23, levendula illóolaj 2012 (7):24, szegfűszeg illóolaj 2012 (7):26, kerti kakukkfű illóolaj 2013 (8):27, ceyloni fahéjfa kéreg illóolaj 2013 (8):28, borsmenta illóolaj 2013 (8):29

Dr. Ormai Edit, Sánta Viktória, Bíró Viktória,
Dr. Balázs Viktória Lilla
PTE GYTK Farmakognóziái Intézet
viktoria.balazs@aok.pte.hu

Irodalom: 1. Singh et al. (2015): Arabian Journal of Chemistry. 8:322-328. – 2. Khalil et al. (2015): Annals of Agricultural Sciences. 60:353-359. – 3. Zare et al. (2019): Clinical Nutrition. 38 (2):549-556. – 4. Mota et al. (2019): Bioscience Journal. 35 (1):296-306. – 5. Rawat et al. (2019): Chapter 9. Jaya Publishing House, New Delhi, 164-177. – 6. Hossain et al. (2013): Asian Pacific journal of tropical biomedicine. 3(9):705-710. – 7. Nemati et al. (2018): Advanced Herbal Medicine. 4(2):26-32. – 8. Gedikoğlu et al. (2019): Food science & nutrition. 7(5):1704-1714. – 9. Csupor et al. (2012): Gyógynövénytar. Útmutató a korszerű gyógynövényalkalmazáshoz. 2., bővített, javított kiadás. Medicina kiadó. Budapest. – 10. Koulivand et al. (2013): Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2013:1-10. – 11. Kasai et al. (2016): Flavour and Fragrance Journal. 31:178-184. – 12. Dai et al. (2013): Plos One. 8:1-9. – 13. Lawless et al. (2013): Newburyport, MA Red Wheel.

Felhívás

Várjuk Olvasóink tudományos, szakmai írásait.
A beküldött kéziratok megjelentetése a Szerkesztőbizottság értékelése alapján történik. A formai követelményekért, kérjük, keresse fel a gytk.pte.hu/hu/egyseg/1640/index/almenu/80 honlapot vagy kérjen információt a farma.hirek@gmail.com e-mail-címen.