

Olajok

A tökmagolaj

A zsiradékok a háromértékű alkohol – a glicerin – zsírsavakkal alkotott észterei. A szobahőmérsékleten (20 Celsius-fok) szilárd zsiradékok a zsírok, a folyékonyak az olajok. A zsiradékok energiaforrások, szükségesek a szteroidok, a hormonok, az epesavak, az idegrendszer és a test felépítésében, elősegítik a zsírban oldódó vitaminok felszívódását is.

A zsiradék élettani (biológiai) értéke a benne lévő zsírsavak kémiai szerkezetétől függ. A zsírsavak lehetnek telített szénláncúak és egyszeresen vagy többszörösen telítetlenek. Az utóbbiak a nélkülözhetetlen vagy esszenciális zsírsavak, amelyeket E-vitaminoknak is nevezünk. A telített zsírsavakban gazdag zsiradékot a zsírt, a szervezet „ember zsírként” raktározza és szükség esetén energiaforrásként elégeti. A többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag zsiradékot, az olajat (olajos magvak olajai, halolaj) az agy, az idegrendszer, az immunrendszer, a hormonrendszer hasznosítja. Az E-vitaminok hatására enyhülnek a gyulladások, egészségessé válik a száraz, hámló, ekcémás bőr, a száraz, törékeny szőrzet és a haj stb. **A többszörösen telítetlen zsírsavak közül a legértékesebb az Omega 3 zsírsav, amelynek legjobb forrása a tökmag (a hidegen sajtolt olaja), a lenmag olaja, valamint a halolaj** (lazac, makréla, tonhal, busa stb.). Ebből a zsírsavból a szervezet prosztaglandint, prosztaciklint állít elő. Az Omega 3 zsírsavak, illetve a prosztaglandinok hiánya az alábbi betegségek kialakulásában játszik fontos szerepet: asztma, hipertónia, infarktus, ízületi gyulladások, menstruációs görcsök, allergiák, migrén, zöld hályog, látás, csontritkulás, bőrbetegségek, cukorbetegség, immunbetegségek, stb.

A telítetlen zsírsavakat tartalmazó olajok hevítés, sütés során redukálódnak, oxidálódnak és ártalmasabbá válnak, mint a telített zsírsavakat tartalmazó zsírok. A rossz zsiradékok kategóriához tartoznak a hidrogénezéssel „telített” növényi olajok.

Az esszenciális zsírsavak beviteléről sokféle módon gondoskodhatunk:

- reggelire: egy evőkanálnyi olajos mag, legjobb a tökmag, vagy a hidegen sajtolt olaja;
- étkezések között: 2 órával reggeli, vagy ebéd, vagy vacsora után egy-egy gyermekkanálnyi tök magolajat lenyelnek;
- főétkezésnél: 1 gyermek evőkanálnyi tökmagolaj a salátához.

Székrekedés esetén este, lefekvés előtt, félkanálnyi „0” zsírtartalmú joghurthoz vagy kefirhez 1 evőkanálnyi olajat és 1 evőkanálnyi enyhén pirított búzakorpát kevernek és elfogyasztják.

Kerüljék, még a gyermekek is, a sült, a pirított, grillezett húsokat, táplálékokat, az állat és növényi zsírokkal, valamint a hidrogénezett növényi olajokkal készült termékeket. Az ételkészítés optimális módszereinek sorrendje.

1. nyers és friss táplálékok,
2. rövid idejű 10-15 perc gőzölés (keleten ötezer éve ismeretes a bambuszból készített gőzölő edény, amely nálunk is kapható),
3. párolás,
4. főzés.

Teafaolaj

A mirtuszfélék családjába tartozó teafa leveleiből vízgőz-desztillációjával készült esszencia. Az ausztrál őslakosság már a XIII. századtól használta a leveléből készült olajat. A teafaolaj a természet patikájának egyik legcsodálatosabb, leghathatósabb szere; gyógyító hatása tudományosan bizonyított.

A teafaolaj az egyik legcsodálatosabb természetes, több mint 80 szerves alkotóelemből álló, tudományosan bizonyított gyógyító hatású kivonat. A teafa (*Melaleuca altemifolia*) kb. 8 m magas, levele kicsi és keskeny, krém színben virágzó, Ausztráliában honos fa. A teafaolaj kitűnő antiszeptikum, használata bőrgyulladás, égés és szúrás okozta sérüléseknél nagyon elterjedt. Nélkülözhetetlen a vagina fertőzése, pikkelysömör, arthritis panaszok esetén. Kitűnően használható izom- és más fájdalom csökkentésére, az ínygyulladás és szájüreg daganatok, orrdugulás, bőrpír, torokgyulladás és számos gombás fertőzés kezelésére. A teafaolaj széleskörű alkalmazása az olaj két egymással szorosan összefüggő tulajdonságán alapul:

A teafaolaj elpusztítja a betegséget terjesztő mikroorganizmusokat, baktériumokat és a gombát.

Az teafaolaj fenti hatásával egyidejűleg pozitívan befolyásolja az ember immunrendszerét, azaz a szervezet védekező képességét az egészséget fenyegető kórokozók szemben. A teafaolajat Ausztráliában, főleg a bőrgyógyászat, a nőgyógyászat és a fogászat területén, a háztartásban a fehérnemű higiéniaiban, a vizes helyiségekben előforduló penész eltávolítására, rovarok, élősködők elűzésére, a háziállatok ápolására és parazitáik eltávolítására használják.

A teafaolaj nemcsak gomba-, baktérium- és vírusölő tulajdonsága miatt kedvelt, hanem azt is igen nagyra becsülik, hogy a teafaolaj nem károsítja sem a szöveteket, sem a nyálkahártyát.

A bőrsérülés fertőtlenítésére gyógyszerkönyvi tisztaságú teafaolajunk kitűnően alkalmas mivel a seb nem ég tőle.

Különösen érdekes az a felfedezés, hogy a teafaolaj antiszeptikus hatása gennyes és véres sebbel érintkezve fokozódik.

A fogászatban nemcsak mint antiszeptikum kerül alkalmazásra, hanem – vízzel hígítva – szájfrissítőként és fogkő ellen is használatos.

A teafaolajat a 80-as évek elején kezdték a nőgyógyászatban is alkalmazni. Használata különösen a vagina gombás fertőzése (*Candida albicans*) és gyulladása (*Trichomonas vaginalis*) esetében sikeres. Gyógyszerkönyvi tisztaságú teafaolajunk a nyálkahártyát nem ingerli, a bőrbe könnyen és gyorsan beszívódik. A teafaolaj a hajparaziták és élősködők ellen is sikeresen használható. Bedörzsölés után 5 perc múlva alaposan ki kell a hajból öblíteni. Tömény teafaolajjal a kullancs könnyen és gyorsan eltávolítható.

Alkalmazásánál a szem környékét kerülni kell. Gyermekeknél mindig hígítva kell használni.

A teafaolaj kitűnő antimykotikum is ami, tekintettel a gombás fertőzésekre tovább növeli ennek az egyik legcsodálatosabb hatásos szernek a jelentőségét.

Ausztrália őslakói által évezredek óta ismert teafaolaj valóságos minipatika, legyen állandó kísérője, ha üdül, kirándul, sátorozik, strandol, úszik, szaunázik, szállodát, vagy idegen illemhelyet vesz igénybe.

Szefűszeg – szefűszegolaj

A trópusi Afrika 15-20 méter magas, meleg és vízigényes fája, amelynek még ki nem nyílt pirosuló virágbimbója a szefűszeg. Apró, nyílásokkal teli egyszerű átellenes levelei vannak. A szefűszeg fáját magról szaporítják. Miután a magoncot kiültették a termőhelyére, az első szefűszeg szüret a fa 6-8 éves korában várható. A virágok képződése kb. az 5. évtől várható, és a fáról évente kb. 75 fontnyi (34 kg) szárított virágrügyet, szefűszeget lehet leszedni. A rügyeket kézzel szedik a nyár végén, majd télen ismételtén, utána napon szárítják. A tanzániai Zanzibar szigeten termelik a világon a legtöbb szefűszeget. Madagaszkár és Indonézia ennél kisebb előállítók.

A zsenge állapotban szedett bimbókat pálmalevélbe csomagolva szárítják, s így kapják meg ismert barna színűket.

Kesernyés, kissé égető, erősen aromás ízét nagy illóolaj-tartalma adja. A jó minőségű szefűszeg szétnyomva olajat enged, vízbe téve fejjel lefelé süllyed.

A trópusi örökzöld Myrtaceae családba tartozó *Syzygium aromaticum* (néha *Eugenia caryophyllata*) fa apró, vörösesbarna virágrügye, már a legkorábbi fűszerkereskedelemben nagy szerepet kapott. Úgy vélik, hogy a Molukka-szigeteken, vagy az Indonéz Fűszer-szigeteken volt őshonos fajta. Az angol neve – clove – a francia clou szóból származik, melynek a jelentése „szeg”. A szegfűszeg erősen aromás, csípős, átható ízű, nagyon sok ételféleség ízesítésére alkalmas, különösen húsokhoz és péksüteményekhez ajánlható. Európában és az Egyesült Államokban ez a fűszer jellegzetes ízesítője a karácsonyi ünnepek étel- és italkörének, mint amilyen például a wassail (ízesített sör – borral, cukorral és fűszerekkel elkészítve, főként karácsonykor fogyasztják), és a húspástétom.

A szegfűszegről szóló első utalásokat a keleti irodalomban a kínai Han korszakból találták, „a nyelv főszere” megnevezéssel. Az udvari népnek a Han dinasztia korában (Krisztus előtti 206 és az időszámításunk szerinti 220 között) szegfűszeget kellett tartaniuk a szájukban, amikor a császár elé járultak. A VIII. század óta a szegfűszeg az európai kereskedelemben az egyik legfontosabb fűszerré vált. A késői középkorban a szegfűszeget Európában tartósításhoz, ízesítésre és köretekhez használták. A XVIII. században francia kereskedők ellopták a hollandoktól a szegfűszeg fa magjait, hogy így törhessék meg a hollandok fűszerkereskedelmi monopóliumát. A szegfűszeg termelése majdnem teljesen Indonéziára korlátozódott, a XVII. század elején a hollandok kiirtották a szegfűszeget szinte az összes szigetről, kivéve Amboina és Ternate szigeteket, hogy ezzel hiányt teremtsenek, és fenntarthassák a magas árakat. A XVIII. század második felében a franciák kicsempészték a szegfűszeget Kelet-Indiából és elvitték az Indiai-óceán szigeteire és az Újvilágba, megtörve ezzel a hollandok monopóliumát. A szegfűszeg hossza az 1/2 inchtől 3/4 inchig terjedhet (13-19 mm). Illóolaj tartalmuk kb. 14-20 %, melynek a legfontosabb összetevője az aromás eugenol. A szegfűszeg csípős ízét ennek az olajnak köszönheti, melyet desztillációval ki tudnak vonni a fűszernövényből. Ezt a kivont szegfűszeg olajat használják mikroszkopikus metszetek készítésénél, és helyi érzéstelenítéshez fogfájás esetén. Az eugenolt használják még csiraölő, fertőtlenítő szerként, parfümökben, szájöblítőkben, a vanillin szintetizálásánál, valamint édességfokozóként és ízfokozóként. A szegfűszegolaj számos étvágygerjesztő anyagot tartalmaz.

A szegfűszeg fogfájásra lehet segítség. Magára az egész szegfűszegre harapunk rá a fájó foggal és tartjuk ott. Másik megoldás, ha egy géz- vagy vattadarabra csöpögtetünk 2-3 csepp szegfűszeg olajat és azt rakjuk rá a fájó fogra. De a fogorvost így se tudjuk elkerülni!

Fertőtlenítő hatása van: fertőző betegségek esetén párologtatni. Nehezen gyógyuló sebek, gyulladásos bőrfelületek kezelésére borogatás, lemosás formájában alkalmas. Fogkrémekbe is rakják fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatása miatt.

Légúti megbetegedéseknél használjuk, mert fájdalomcsillapító, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő. Köhögéscsillapító hatása van, mert görcsoldó. Jó a hurutoldó hatása, ezért köptetőnek is alkalmazható.

A **szegfűszegolaj** a szegfűszeg (*Eugenia caryophyllata*) illóolaja. Feszültség, impotencia, kimerültség, fogfájás, izomgörcs, megfázás, reuma esetén használják, de rovarriasztásra is alkalmas. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben **Caryophylli floris aetheroleum** néven hivatalos.

A szegfűszegolaj fő alkotórészei: eugenol (70-85%), eugenol-acetát (15%), β -kariofillén (5-12%), oleanolsav (2%).

Eukaliptuszolaj

Az **eukaliptuszolaj** az eukaliptusz növényből kivont illóolaj. Színtelen vagy halványsárga színű, kámforra emlékeztető szagú, kesernyés ízű folyadék. Sűrűsége 0,907-0,927 g/cm³. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben **Eucalypti aetheroleum** néven hivatalos.

60-80% cineol (eukaliptol), továbbá kisebb mennyiségben kamfén, cimén, geraniol, limonén, fellandrin, pinén és piperiton.

Összetétele:

Gyógyászati szempontból elsősorban az 1,8-cineol tartalom a legfontosabb. Az illóolaj 60-85%-a eukaliptolt (cineolt) tartalmaz a fajtától függően. Alkotórésze még a kámfén, a fenkon, a pinokarveol és 2 szeszkviterpén: az eudezmol és a globuol.

Gyógyhatása

Antibakteriális, antivirális, antifungális (elsősorban a légzőszervi-, húgyúti-, és bőrfertőzéseket okozó kórokozókkal szemben), asztma, megfázás, láz, torokfájás, cukorbetegség, gyulladáscsökkentő, izomlazító, reuma ellenes, méregtelenítő hatású.

Felhasználása

A hagyományos orvoslásban sebkezelésre, sérült bőrfelületek ápolására használják. A modern terápiás alkalmazások közül első helyen a légzőszervi betegségek említhetők meg, inhalálószerként orrcseppben, orrkenőcsökben és mellkasi kenőcsökben alkalmazva enyhítik a légúti panaszokat. Az eukaliptusz illóolaja és annak fő alkotórésze az eukaliptol a bőrön keresztül is gyorsan felszívódik, ezért önmagában és kenőcsökben is hatásos, de vigyázni kell, hogy az illóolaj ne kerüljön szembe. A légúti fertőzések kezelésének és terjedésének megakadályozása mellett különböző kenőcsökben, bedörzsölő – szerekben, masszáz és fürdőolajokban mozgásszervi betegségek és sportsérülések (izomfájdalmak, zúzódás, rándulás stb.) kezelésére külsőleg alkalmazható. Gyakran dörzsölik az illóolajat közvetlenül a mellkas és a hát bőrébe légzési nehézségek esetén. Felhasználják számtalan kozmetikai termékben: szájvíz, fogrém, korpásodás elleni samponok, lábápolószerek, testápoló, borotválkozószer, zsíros bőrre ajánlott arcápoló pakolások, öregedő bőr regenerálására ajánlott arcápolók. Kozmetikai termékekben ajánlott felhasználási koncentráció: 0,1-1%.

Gyógyszergyártásban, aromalámpákban légúttisztító hatású olajként, depresszió, köhögés, migrén, megfázás, reuma, rovarriasztás, de az édesipar is felhasználja gyógycukorkák készítésénél, szaunaolajok alkotórészeként.

Ricinusolaj

az ezeréves megoldás (gyógyszertári)

1. Szemölcsök eltávolítása: dörzsöljük a ricinus olajat a szemölcsbe 20-20 percig este és reggel.
2. A testen lévő fekélyek eredményesen kezelhetők ricinusolajjal.
3. Az újszülött rosszul, nehezen hegesedő köldökét kenjük ricinusolajjal.
4. Szoptató anyák a tej elválasztás (laktáció) növelése érdekében kenjék a mellbimbót ricinusolajjal.
5. A szem vörösödése, gyulladása esetén 1 csepp ricinusolajat cseppentsünk a szemünkbe.
6. Ha a kisgyermek haja rosszul nő vagy túlzottan ritka, éjszakára alaposan dörzsöljük be a fejbőrét ricinusolajjal és csak reggel mossuk meg a fejét. A kezelést hetente két alkalommal a megfelelő hajnövekedésig folytassuk. A hatás fenntartása érdekében a kezelést heti vagy havi egy alkalommal ismétljük.
7. A szempilla, a szemöldök gyorsabban nő, ha ricinusolajjal rendszeresen bedörzsöljük a gyökereknél.
8. Megfázás vagy bronchitisz (légcső-, hörghurut) esetén a mellkast bedörzsöljük. 1 evőkanálnyi terpentín olaj és 2 evőkanálnyi ricinusolaj keverékével. Először a ricinusolajat megmelegítjük, majd óvatosan hozzáöntjük és jól elkeverjük a terpentint. A keveréket rákenjük a mellkasra, enyhén bedörzsöljük, majd melegen betakarjuk. Könnyű nátha esetén naponta 3-szor megismételjük.
9. Ricinusolajjal kezelhetők horzsolások, karcolások, vágások, pattanások, kelések, furunkulusok.

10. Aranyér esetén kenjük be a végbél kitüremplő felületeit, a ricinusolaj puhítja a nyálkahártyát és gyorsítja a sebek begyógyulását.

11. A száraz, kemény tyúkszemeket, bőrkeményedéseket a fájdalmak csökkentése, megszüntetése érdekében hetente két, esetleg több alkalommal éjszakára és reggel kenjük be ricinusolajjal. A ricinusolaj kiváló szer puha szemölcsökre is.

12. Az arcon lévő nagy, sötét anyajegyet eltüntethetjük, ha éjszakára ricinusolajjal bekenjük (a kúra kb. 3-4 hét).

13. A kézen lévő sötét foltok is eltüntethetők, ha reggel és éjszakára ricinus olajjal bekenjük (a kúra kb. 4-6 hét).