



A Gondúzó étteremben találkoztunk **Lázár Mónikával**, akit Csíkszeredában már nagyon sokan ismernek a nemezmunkái révén, és

Nag

y Imola Andreával

, aki Pilates tanfolyamokkal kényezteti az udvarhelyi hölgyeket. Most illóolajokat hoztak nekünk, hogy tájékoztassanak sokoldalú felhasználhatóságukról.

Mónikát már régóta ismerem virtuálisan, [blogján](#) sóvárgunk a csodálatos nemezbabái után, és manólakhoz hasonló családi szalmaházuk építését is végig követtük.

[Miatta is irigyeltük a csíkiakat annak idején](#)

. Megtermett ősanyának képzeltem, ehhez képest egy szelíd tündér. De tényleg.

Mindig is vonzódott a természetes anyagokhoz, a természet közeli megoldásokhoz, így gyermekei születése után a gyógymódok közül is a természetesebbeket, szelídebbeket választotta.

Valami olyat keresett, ami **egyszerűbb és kézzelfoghatóbb, mint a homeopátia, de gyorsabban hat, mint a gyógynövények**. Így jutott el az aromaterápiához, és egyből felismerte, hogy ez az, amit keresett – meséli.

Mi ez?

A DoTerra, mellyel keresőútja révén találkozott, egy amerikai, illóolajokat forgalmazó cég, amely MLM-rendszerben, személyi tanácsadókon keresztül árusítja termékeit. Az illóolajokat nem ők állítják elő, hanem felkeresik az őstermelőket, bizonyos növények esetén ugyanis szükséges, hogy röviddel a leszedésük után feldolgozzák őket.

Lepárlással, vagy hidegen sajtolással nyerik ki a növényeknek azon részeit, **amelyek a védekezésükért felelősek, tehát az emberi szervezetet is megvédhetik**

. A valódi illóolajat onnan ismerhetjük meg, hogy tiszta itatós papírra csepegtetve nem hagy olajos foltot maga után. Színanyagot hagyhat, hiszen a növények színesek, olajosát nem.

Az illóolajok több szinten hatnak a szervezetre, elsődlegesen az illatuk révén. Fontos, hogy **ne m „kell” hinni bennük**

, hiszen a szaglószerveinket akaratlagosan nem tudjuk kikapcsolni. Azokon keresztül eljutnak az illatanyagok az agy limbikus rendszerébe, amely például az érzelmekért, az emlékekért is felelős központokat is magába foglalja.

„–Többnyire apróbb betegségeket kezelek a családomban illóolajakkal, egyszerű vírusfertőzéseket, amelyek a gyerekkor velejárói, aztán kisebb sérüléseket, illetve hangulati-lelki problémákat” – kezd a saját története mesélésébe Mónika.

Régen minden koppanást, ütést megpusztilt a gyerekein. **Mára már nem csak a pusztit kéri, hanem az olajkát is**

– folytatja. A

legnagyobb változás az, hogy most már tudja: bármilyen probléma esetén létezik illóolajos segítség: „– Ha mindjárt a legelején, a betegség legelső apró tüneténél sikerül elkapnom a problémát, nyert ügyem van. Nagyon tetszik ez a biztonságérzés, amivel felvérteztek az illatok”.

Lélekre, bőrre

Aromaterápiaként használva a párologtató készülékbe tehetünk néhány csepp illóolajat, ügyelve arra, hogy a gyertya ne forralja fel a vizet, hidegen párasító készülékben is alkalmazhatóak. Mind külsőleg, mind belsőleg hígítva – olajjal vagy tejjel, mézzel – kell használni őket, mert nagyon erősek, **egy csepp borsmenta olaj például 28 csészényi tea hatóanyagát tartalmazza**, hígítatlanul irritációt okozhatnak.

Rengetegféle olaj létezik, az alapcsomagot, a mindenki által a legnagyobb biztonsággal használható olajokat hozták el a szervezők.

Szagoltunk láz- és fájdalomcsillapító, nyugtató, fertőtlenítő, gyulladásgátló hatású **levendulát**, amely napégést, pelenkakiütést is kezel, valamint fokozza a kreativitást.

„Az első nagy sikerem a levendulaolaj volt, amelynek segítségével az akkor egy éves kisfiam – és így vele együtt én is – életében először átaludta az éjszakát” – dicséri a sokak által kedvelt gyógynövény kivonatát Mónika.

A limbikus rendszerünkbe engedjük a **vadnarancs** illatát, amivel nem csak kellemes hangulatot kelthetünk a szobában, de fertőtlenítjük egyben a légteret, antidepresszánsként is hasznosul. Élénkítő, vidámító hatású, az emésztőrendszert rendbe hozza, kisbabáknál enyhíti a hasfájást.

A **citromolaj** rendelkezik a vadnarancs legtöbb jó tulajdonságával, emellett enyhíti a torokfájást, kiegyenlíti a vérnyomást, kezeli a gyomorégést és a savtúltengést. A citromolajat akkor alkalmazzuk, ha hűvösre vágyunk, a narancsot pedig inkább akkor, amikor melegednénk – tanácsolják a szervezők.

Szinergiával a gyógyulásért

Az illóolajok keverve egymás hatását felerősítik, bizonyos betegségekre célzott keverékeket használhatunk. A **Breathe** nevű keverék eukaliptus radiata, borsmenta, babér, teafa, citrom és utazók fája esszenciális olaját tartalmazza.

Légúti betegségekre

használják, mellkasra, hátra ajánlott kenni enyhébb esetben és megelőzésre reggel-este, súlyosabb esetekben naponta többször is. Gyerekeknél is használható, esetükben 3-szor kevesebbet kell felvinni belőle, mint a felnőtteknél.

Az **On Guard** fantázianév fahéj, szegfűszeg, vadnarancs, eukaliptusz és rozmaring keverékéből készül, **immunerősítőként használható** külsőleg és belsőleg alkalmazva. Állítólag mézben nagyon finom, minél tovább áll benne, annál ízletesebb. És érdemes eldugni a saját adagunkat a családtagok elől.

A **Balance** készítmény a lucfenyő, rózsafa, kék varádics és tömjén illatát egyesíti, a meleg, fás illatának köszönhetően helyreállítja a kibillent lelki egyensúlyt, eloszlatja a dühöt, haragot, növeli az önkontrollt.

Az apák szerének is nevezik, mert eloszlatja a nap közben felgyűlt stresszt, és így az apuka (és az anyuka is) munka után könnyebben át tud billenni otthoni

üzemmódba. A Balance parfümként is használható.

Vannak-e mellékhatásai az illóolajoknak?

A titok a jó választás: oda kell figyelni minden egyes hatására egy-egy illóolajnak, és személyre szabottan kell alkalmazni – mondja Mónika.

Frissítésre, élénkítésre nem használhatunk rozmaring-olajat annál, akinek magas a vérnyomása, vagy egy alacsony vérnyomású személynek fejfájást okozhat az ilang-ilang.

Vannak úgynevezett középpontba állító illóolajok, amelyek bárkinél biztonsággal használhatóak, és biztosan nem okoznak problémát, mint **a levendula, a narancs, a citrom, a grapefruit, az eukaliptusz, a teafa illóolaja**

. Belsőleg viszont csak a gyártó által megszabott mennyiségben fogyaszthatóak, és csak azok, amelyeknek a címkéjén olvasható, hogy ez megengedett.

Mit szól ehhez a terápiához az orvostudomány?

Több orvos használja már otthon, családjában az illóolajokat, egészségügyi asszisztensek, illetve masszőr tanácsadók is vannak – felel Mónika a kihagyhatatlan kérdésre.

Nyugat-Európában, Amerikában **indokolt esetben az aromaterápia is része a kórházi kezelésnek**, és nagyon sok szakember foglalkozik az illóolajok hatásának kutatásával.

A gyógyszertárakban kapható készítmények között is találhatunk illóolajat tartalmazókat például a köhögés elleni szörpökben, torokfájást kezelő cukorkákban, növényi alapú nyugtató gyógyszerekben.