

Illóolajok 1. rész

Az aromaterápia a természetgyógyászat egyik fontos és legkellemesebb területe.

Az illatokkal mindenkinek van valamilyen kapcsolata: szereti, elutasítja, de mindenki véleményezi, megjegyzi, érzelmeket vált ki, emlékeket idéz.

Az érzelmi állapot jelentősen befolyásolja a fizikai közérzetünket.

Az aromaterápia közvetlen hatást gyakorol a limbikus rendszerre, ahol az érzelmek születnek, és amelyről úgy tudjuk, hogy az emberi viselkedés 90%-ért felel.

Levendula

A levendula olaj természetes fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő és gazdag antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik, ezért segít a napégéssel kapcsolatos tünetek leküzdésében.

Hatásos a hajhullás kezelésében és a hajnövekedés elősegítésében. Természetes gyulladásgátló és gombaellenes szerként a levendula olaj segít csökkenteni a korpásodást és elősegíti a fejbőr egészségét. Fejtetű ellen is eredményesen lehet használni.

Alkalmazható a bőrápolás során is, száraz, ekcémás bőr segítője, gyorsítja a sebgyógyulást.

A levendula olaj frissítő aromás illata megnyugtatja az idegeket egy hosszú stresszes nap után. Segíthet a szorongás, valamint az álmatlanság, az ADHD és a depresszió tüneteinek leküzdésében és ténylegesen elősegíti az agy működését.

Az idegrendszer levendula olajjal történő támogatásához párologtassunk aroma diffúzor készülékkel, inhaláljunk közvetlenül az üvegcséből, vagy alkalmazzuk helyileg a nyak hátoldalára masszírozva.

Ha nehezen bírjuk a repülést vagy az autóban való utazást, tegyünk pár csepp levendula olajat a fülünk mögé, illetve köldökünk köré, hiszen így jelentősen csökkenthetjük az utazási rosszullét tüneteit.

A levendula olaj többféle fájdalmat is képes enyhíteni, nem számít, hogy akut, rövid ideig tartó fájdalomról van szó, vagy esetleg hosszú ideig tartó, krónikus, elviselhetetlen fájdalomról. Számos különböző tanulmány vizsgálta a levendula olaj hasznosságát a fájdalmas, görcsös menstruáció kezelésében.

Vajúadás alatti fájdalomcsillapítás és diszkomfortérzet enyhítése is történhet levendula olajjal.

Sok esszenciális olaj rendelkezik antibakteriális tulajdonsággal, nincs ez másként a levendula olaj esetében sem. A tanulmányok úgy találták, hogy a levendula olaj aktív az MRSA és a VRE baktérium ellen, amik antibiotikumokkal szemben rezisztens baktériumtörzsek. Itt fontos kiemelni, hogy a tanulmányok laboratóriumi körülmények között születtek.

A levendula és a levendulából izolált vegyületek gomba ellen is aktívnak bizonyultak.

Egy tanulmány úgy találta, hogy a levendula olajat is alkalmazó kézmasszázs javította a demenciával küzdők életminőségét; jobb lett a közérzetük, éberebbek lettek, csökkent náluk az agresszió előfordulásának gyakorisága, illetve javult az alvásuk is. Egy másik tanulmány megállapította, hogy a levendula olaj belélegzése után a demenciában szenvedők izgatottsága csökkent.

Mindezekon felül a levendula illóolaj kiválóan használható illatosításhoz, ruhamoly ellen, szúnyogriasztásra, vagy például a várandósság első trimeszterében előforduló émelygés

enyhítésére, a menopauza tüneteinek enyhítésére is, de a szénanáthában szenvedőknek is nagy segítség lehet.

Láthatjuk tehát, hogy a levendula olaj számos alkalmazási lehetősége nem csupán legenda, hanem a tudományos kutatások által is alaposan alátámasztott tény. Bátran elmondhatjuk, hogy a levendula olaj annyira sokoldalú, hogy nyugodtan nevezhetjük akár csodaszernek is. A száz százalékos tisztaságú, természetes, esszenciális levendula illóolaj minden család házipatikájának része kellene, hogy legyen, különös tekintettel a kisgyermekes családokra, illetve azokra a családokra, ahol valamilyen allergiában szenvedő él.

Természetesen a levendula olaj házilagos alkalmazásába nem szabad belekezdeni orvosi konzultáció nélkül, valamint a már beállított, orvos által előírt terápia semmiképpen sem helyettesíthető önkényesen semmilyen alternatív gyógyászati megoldással, így a levendula olajjal sem.