



Levegőt!

Az illóolajok alkalmazása régóta része a természetgyógyászatnak. Az ún. aromaterápia a növényi illóolajok terápiás alkalmazását fedi. Eredetileg elsősorban az inhalálás volt a terápia módszere, de az olajokat gyakran alkalmazzák masszázis formájában is. Az illóolajok szájon át történő fogyasztása nem része a klasszikus aromaterápiának (jóllehet bizonyos olajok, így a borsosmenta olaja, bizonyítottan jótékony hatásúak, a mentaillóolaj például irritábilis bélszindrómában). Az aromaterapeuták szerint az olajok hatása részben az illat érzékelése révén alakul ki. Kétségtelen tény, hogy az illat szubjektív hatással van a komfortérzetre, hangulatra, és ezt érdemes is lehet kiaknázni – ugyanakkor ez még nem gyógytható. Van olyan példa is, amikor az olaj szagolgatása gyógyhatásként érvényesül: a legismertebb példa a levenduláé, amelynek olaja igazoltan szorongásoldó hatású. A masszázs során alkalmazott olajok hatása részben azon alapul, hogy fokozzák a helyi vérkeringést, ami különböző izomfájdalmak esetén a tapasztalat szerint jótékony. A megfázásban alkalmazott növények egy része (pl. a köptető kakukkfű) szintén az illóolaj révén jótékony hatású. Mindez azonban már egyáltalán nem aromaterápia, jóllehet a hatás az illóolajoknak köszönhető. De mi a helyzet a többi illóolajjal, amelyeket döntően elpárologtatva, belélegezve alkalmaznak? Különböző szaküzletekben, webáruházakban tucatszámra találhatunk különféle olajokat ezerféle gyógyhatást ígérve – sajnos, az esetek nagy részében semmilyen bizonyíték nincs arra, hogy ezek a vélt gyógyhatások léteznének. A legújabb aromaterápiás szakkönyvekben az illóolajok bizonyított hatásaival kapcsolatos fejezet nagy részét a gomba- és baktériumellenes aktivitásuk leírása teszi ki. Mindez nagyon fontos, ugyanis például a megfázásban alkalmazott olajok hatása részben pont azon alapul, hogy a szájüregben vagy a légutakban a kórokozókkal érintkezve elpusztítják azokat. Sajnos, olyan koncentrációt nem érnek el a mikrobaellenes komponenseik a vérben (legalábbis anélkül, hogy súlyos mérgezést ne okoznának), hogy az ott szaporodó kórokozókat is elpusztítsák, így a közhiedelemmel ellentétben az illóolajok nem helyettesítői az antibiotikumoknak.

Újabb – a marketingszemponyokat nem teljesen figyelmen kívül hagyva – nagy divatja van az illóolajok párologtatásának a megfázásos betegségek megelőzését célozva. Létezik olyan szülő, aki ne szeretné, hogy a gyereke kevesebbet legyen beteg télen? Van olyan kegyetlen apa vagy anya, aki ne lenne hajlandó pár ezrest áldozni arra, hogy az óvodában, iskolában a gyereke védve legyen a kórokozótól? Mivel ezekre a kérdésekre a válasz egyértelmű, az is magától értetődő, hogy a védelem ígérete könnyen váltható forintokra. De vajon tényleg megvédenek az illóolajok a megfázástól? A megfázást különböző vírusok okozzák, amelyek ellen nincsenek hatásos gyógyszerek, így nagyon üdvös lenne, ha az illóolaj párologtatása segítene. Leginkább a citromillóolajat ajánlgatják erre, célzottan óvodavezetőknek, iskolaigazgatóknak is annak reményében, hogy a gyermekek érdekében illóolajpárologtatókat vesznek a csoportszobákba és osztálytermekbe. Némely reklám nem kevesebbet állít, mint hogy a citromhéj illóolajának gőze percek-órák alatt elpusztítja a fertőző agyhártya-

gyulladás, a tüdőgyulladás és a mandulagyulladás kórokozóit. Ezeknek az állításoknak a forrásai nem modern kutatások, hanem az 1920-as években megjelent könyvek, amelyek alapján nem dönthető el, hogy az illóolajat párologtatva, vagy oldva/elegetve alkalmazták a kórokozókra. A citromolaj légúti kórokozó vírusok elleni hatásáról nincs adat a szakirodalomban, a citromolaj baktériumellenes hatásáról egyébként számos cikk beszámol. Ezekkel mindössze az a „baj”, hogy a hatást nem párologtatás után mutatták ki, hanem az olaj oldatával/emulziójával. A kettő közötti különbség hatalmas, ugyanis oldva az olaj komponensei sokkal-sokkal nagyobb mennyiségben kerülnek kapcsolatba a kórokozókval. Éppen ezért ami folyékony közegben hatásos, korántsem biztosan hat akkor, ha elpárologtatjuk. Egyetlen olyan cikkre akadtam rá, amelyben a citromolaj gőzfázisú baktériumellenes hatásáról számol be, ebben légúti kórokozók (*Legionella sp.*) ellen találták hatásosnak az olajat 3,75 mg/liter levegő-koncentrációban. Egy 30 nm-es, 3 m belmagasságú osztályteremben ennek a koncentrációnak az eléréséhez 337,5 gramm (!), azaz durván fél liter olajat kellene elpárologtatni. Ezzel szemben a citromolaj légfertőtlenítő hatásáról értekező weboldal ugyanekkora terembe 15 cseppet (!) ajánl. A Pécsi Tudományegyetem Farmakognóziái Intézetének munkatársai részletesen is foglalkoznak az illóolajok antibakteriális hatásának vizsgálatával. Cikkek szerint a leghatásosabb illóolajok (a citromot nem vizsgálták) 15–100 mikroliter/liter levegő koncentrációban voltak hatásosak a légúti kórokozók ellen *in vitro*.

De lehet-e probléma, ha egy óvodában folyamatosan párologtatnak? Az illóolajok elméletileg akár számos nemkívánt mellékhatást (pl. légúti irritáció) is eredményezhetnek, ezért a légúti tolerálhatóságot vizsgálni kellene a széles körű alkalmazás előtt. A citromolajjal kapcsolatban sajnos ilyen adatok nem érhetőek el. Ennélfogva a folyamatos (otthoni, óvodai, iskolai) párologtatás hasznossága és biztonságossága is megkérdőjelezhető. Ami biztos: kisgyermekek számára az eukaliptol-, mentol- és kámfortartalmú olajok (pl. borsosmenta, eukaliptusz) kerülendőek, a citrusfélék olajai (így a citrom is) fokozott óvatossággal alkalmazhatóak tartósan a lehetséges irritáció miatt. A cseppben mérhető dózis esetén ettől valószínűleg reálisan nem kell tartani, azonban töményebb illóolajpára esetén valószínűleg már igen.

Mi a tanulság mindebből? Elsősorban az, hogy nem mind arany, ami fénylik: a jól hangzó, egyszerű megoldás nem feltétlenül ad védelmet a betegséggel szemben, viszont némileg megkönnyítheti a pénztárcát. Továbbá: egy szer hatásossága, az illóolajokat is beleértve, alapvetően függ a dózistól és az alkalmazás módjától. Lehet, hogy kellemes dolog egy citromillatú teremben tölteni a napot, de a kellemes illat még önmagában nem véd meg semmitől. Igaz, vélhetően ilyen kis mennyiségben nem is árt, legfeljebb hamis biztonságérzetbe ringat.

Csupor Dezső

