

FELLER ADRIENNE

EZERARCÚ
SZÉPSÉG

ÖNGONDOSKODÁS MINDEN NAPRA

ELŐSZÓ

Az életben minden van. Jó történetek és nehézségek egyaránt. Ez maga az élet. Azonban az, hogy milyen módon állunk helyt a nehézségek idején, nagyban függ attól, hogy képesek vagyunk-e önmagunkat a középpontunkban tartani.

Az első lépés ehhez, hogy megtanuljunk kedvesek lenni önmagunkhoz. Megtanuljunk figyelni magunkra, és megtanuljuk úgy szeretni magunkat, mint a legjobb barátunkat. Ehhez lehet, hogy azt is újra kell tanulnunk, milyen élmény egy finom teát meginni a saját társaságunkban a csenddel összekapaszkodva, csak azért, hogy magunkat töltsük, hogy erőt merítsünk ebből a rituáléból. Meg kell tanulnunk a dolgokat nem siettetni, hanem belemerülni a magunkból áramló szépségbe (igen, jól olvasod), hogy aztán a nap során a legjobb énünk lehessen jelen. Meg kell tanulnunk jónak lenni elsősorban önmagunkhoz, mert a többi majd ebből következik.

Nem tanultuk az öngondoskodást. Nem tanultuk, hogy magunkra is figyelmet kell fordítanunk. Az viszont zsigerileg belénk égett, hogy mindenki előrébb van, mint mi, és már-már bűn a magunkra fordított idő.

Három évtizede foglalkozom nőikkel. Ebben az időszakban rengeteg fantasztikus nővel találkoztam, akik közül sokan a falig tolták el magukat. Hiába tudták, hogy másképp is lehetne, az önkizsákmányolásnak adtak teret az öngondoskodás helyett. Pedig az élet kölcsönösségre épül. Egymás segítségére, felemelésére. De csak az tud adni a másíknak, aki önmaga fel van töltve. Hiszen a dolgok nem születnek meg maguktól. Jól bánni magammal,





ha nincs meg hozzá a minta, a sorvezető, nem egyszerű feladat. De meg tudjuk tanulni közösen, és ily módon tudunk változtatni. Nincs mire várni, el kell indulni. Hiszen adni csak a vanból lehet. Ahhoz, hogy mindig legyen muníciónk, tennünk kell magunkért. Minden egyes nap.

Lassan hatvanéves leszek, és soha ilyen jól nem éreztem magam a bőrömben, mind fizikailag, mind pedig mentálisan. És nem azért, mert az élet kesztyűs kézzel bánt vagy bánik velem. Ahogy bárki másnak, nekem is bőven akadtak nehézségeim, amik akár el is sodorhattak volna. Ezekben a nehéz helyzetekben döntenem kellett: hagyom, hogy megtörjön az élet, vagy a nehézségek ellenére megőrzöm a lelkesedésem, és bármivel is kínál meg az élet, helytálok. Utóbbit választottam, és azóta is nap mint nap ezt választom. Ahhoz azonban, hogy a nehézségek közepette megőrizsem mind a testi, mind pedig a lelki kondícióm, új szokásokat kellett kialakítanom. Olyan szokásokat, amelyek támogatnak, erőssé és állhatatossá tesznek. Eközben kristályosodott ki számomra, hogy a szépség mennyire szorosan összefügg az egészséggel. A szépségápolást a mai kultúra különválasztja az egészségtől, pedig a kettő elválaszthatatlan. A szépség magában rejt az épséget. Az épség pedig a teljesség. Minden, amit a szépségünkért teszünk, az épségünket szolgálhatja, és fordítva is így van. Amit az épségünkért, egységünkért teszünk, az óhatatlanul szépségként jelenik meg bennünk, rajtunk. A szépség nem tökéletesség, hanem egység és teljesség. A szépségünk megőrzése hosszú távon egy összetett folyamat, amely a lelki egyensúlyból, valamint a fizikai és mentális egészség fenntartásából áll. A szépség nem feltétlenül genetikai adottság kérdése, sokkal inkább az életmódunk és gondolkodásunk eredménye. A szépség megőrzése tehát nem egyetlen tényezőn múlik, hanem a testi-lelki egyensúly és az egészséges életvitel összjátékán. E gondolat jegyében alakítottam ki a saját rendszereimet, amely öt pilléren alapul.





1. Tudatos bőrápolás

A tudatos bőrápolásban a természetes, kiváló minőségű összetevők mellett kiemelkedő szerepet kapnak az illóolajok, amelyek nemcsak a bőrre, de az idegrendszerre is jótékonyan hatnak. A növényi kivonatok, illóolajok azon túlmenően, hogy támogatják a bőr optimális állapotának fenntartását, lassítják a bőr öregedését, valamint az idegrendszerre gyakorolt hatásuk révén támogatják a test és a lélek harmóniáját.

2. Tápláló étrend és hidratáltság

Az étrend kulcsfontosságú szerepet játszik nemcsak a szervezet optimális működésében,¹ hanem a bőr, a haj és a test szépségének megőrzésében is. Az antioxidánsokban, ómega-3 zsírsavakban, vitaminokban és ásványi anyagokban bővelkedő táplálkozás lassítja az öregedési folyamatokat és segít megőrizni a bőr rugalmasságát. A hidratálás is elengedhetetlen – nemcsak kívülről, hanem belülről is.

3. Rendszeres testmozgás

A mozgás nemcsak az alak megőrzésében segítség, hanem támogatja a vérkeringést, ami hozzájárul a test oxigénellátásához, és ezáltal a bőr rugalmasságához, hajlékonyságához. Arról nem is beszélve, hogy a nyirokkeringés optimális működéséhez a napi mozgás egyenesen elengedhetetlen. A rendszeres testmozgás lassítja a sejtek öregedését, növeli az energiát, és fenntartja a pozitív mentális állapotot, amely elengedhetetlen a belső szépség megőrzéséhez.





4. Alvás és regenerálódás

A megfelelő minőségű és mennyiségű alvás testi-lelki egészségünk² alfája és ómegája. Ha eleget alszunk, és jól, az segít a sejtek megújulásában, ami a fiatalság megőrzésének egyik titka. Az alvás alatt a bőr kollagént termel, amely fontos szerepet játszik a rugalmasság megőrzésében.

5. Érzelmi jóllét

A humor és a pozitív életszemlélet mind hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez,³ amely szorosan kapcsolódik a szépséghez. A társas kapcsolatokban való kiteljesedés nemcsak az egészségünkre van jótékony hatással, hanem fokozza a belső szépséget, amely kívülről is megmutatkozik. Az emberi kapcsolataink és a pozitív érzelmek közvetlen hatással vannak a megjelenésünkre is.

Az Ezerarcú szépség egy felfedezőút önmagunkban, amely a mindennapokba könnyedén beépíthető rituálékon keresztül kapcsol össze minket a bennünk élő szépséggel. Minden illat, érintés, érzés, ami a különböző rituálékon keresztül érkezik el hozzánk, egy-egy újabb ajtót nyit meg, és bontja ki a bennünk élő szépséget. Ez a könyv arra hív, hogy megtanulj időt adni magadnak, megnyílj önnön szépséged előtt, bárhány éves vagy.

Bízom abban, hogy ez a könyv nem az lesz, amelyiket egyszer elolvasol és utána a polcra kerül a többi közé. Azt szeretném, ha ezt a könyvet ott tartanád a nappaliban, az éjjeliszekrényeden vagy éppen a táskádban, hogy mindig kéznél legyen. Amit, amikor épp arra van szükség, felcspasz a megfelelő résznél. Azt szeretném, ha ez a könyv számárfülessé válna a jelöléseidtől, és a megjegyzéseidet is lejegyeznéd a lapszélekre. Így a példányod egyedivé, a tieddé válna.

Ha ez a könyv végül ilyen lesz, akkor megérte.



AMIT A VÁLTOZÁSRÓL TUDNOD KELL

A világ állandó mozgásban és átalakulásban van, folyamatosan változik. Semmi sem marad örökké ugyanaz. Változik a környezetünk, a kapcsolataink és mi magunk is. A testünk, a gondolkodásunk, a szerepeink. A változás lehet észrevétlen vagy tudatos, de az biztos, hogy megállíthatatlan és elkerülhetetlen.

A változás elfogadása

A változás szükséges a fejlődéshez, a gyarapodáshoz. Ezáltal alkalmazkodunk a környezetünkhöz, és így fejlődünk, fejlődhetünk. Nem mindig könnyű elfogadni a változásokat, de elengedhetetlen, ha teljesebb életre vágysz. Hiszen a változás teszi lehetővé, hogy új dolgokat fedezzünk fel, és tapasztalatainkból tanuljunk. Ez segít önmagunk megismerésében, a vágyaink és korlátaink felismerésében. A változás elfogadásával és új dolgok kipróbálásával felfedezhetjük, hogy mi az, ami igazán fontos számunkra, miben vagyunk tehetségesek és különlegesek. A változás abban is támogat bennünket, hogy jobban összpontosíthassunk a számunkra fontos dolgokra. Ahogy pedig egyre többet tudunk meg magunkról, úgy leszünk képesek jobb döntéseket hozni az életünkkel kapcsolatban.

Természetesen a változás útja gyakran göröngyös. A változás elfogadása és kezelése nem feltétlenül könnyű. Sőt!





Ahhoz, hogy sikeresen alkalmazkodjunk, gyakran ki kell lépniünk a megszokott, kényelmes kereteinkből, a komfortzónánkból, és újra kell gondolnunk, hogyan viszonyulunk az életünkhöz. Ha változtatunk, bármiről legyen is szó, az azt jelenti, hogy új területre, számunkra ismeretlen terepre tévedünk, vagyis a változással a bizonytalanság is együtt jár. Az új helyzetek kimozdítanak a régi keretekből, ahol a sémáink megvoltak, és ez bizonytalanságot, stresszt és szorongást okozhat, ez az oka annak, hogy nehezen lépünk a változás útjára. Ragaszkodunk a megszokott dolgokhoz, mert amit megszoktunk – még akkor is, ha van jobb –, kényelmes. A rutinszerű élet csapdája, még akkor is, ha az nem feltétlenül boldogít vagy elégít ki, kiszámítható és ezért biztonságosnak éljük meg.

A változáshoz való alkalmazkodás

A változásokhoz való alkalmazkodás vagy a változtatás akadályá igen gyakran az ezzel járó bizonytalanság. A kiszámíthatatlanság okozta félelem valójában természetes, hiszen az emberi elme a túlélés érdekében az ismerős helyzetekre és rutinszerű cselekvésekre van berendezkedve. Számtalan helyzetben éltem át, hogy a változással együtt az irányítás is kikerült a kezem közül. Nehéz pillanat, és ilyenkor mindent újra kell strukturálni, mert a kontroll visszaszerzése és az új helyzetek feletti ellenőrzés megszerzése időt és nemritkán hihetetlen energiát igényel. Óhatatlanul felmerül az emberben, hogy vajon ennek az új helyzetnek, feladatnak meg tudok-e felelni, vajon van-e bennem akkora tartalék, ami szükséges a változáshoz. Vajon képes leszek-e az új környezetben, új helyzetben helytállni. Nagyon emberi érzések ezek.

Talán úgy érzed, hogy elakadtál, fogva tartanak a megszokások vagy épp elégedetlen vagy, mert egy teljesebb életre vágysz. Nem tudom, nem is tudhatom, hogy miért vágysz változásra, vagy mekkora változásra vágysz.





De ha megszületett benned a változás iránti vágy, akkor szembesülnöd kell azzal is, hogy nem tud megváltozni az életed, amíg te magad nem változtatod meg. Ha holnap ugyanazokat a dolgokat ismétled, mint amit tegnap tettél, akkor az csak ugyanazt fogja eredményezni. Ha tehát változásra vágysz, valaminek változnia kell.

A probléma valójában nem az, hogy nem tudjuk, hogy változásra van szükségünk. A probléma az, hogy nem tudjuk, hol kezdjük el, vagy a változás túl nagynak tűnik ahhoz, hogy véghez vigyük. Gyakran azt hisszük, hogy mindenben változtatni kell, és ez a gondolat elkezd nyomasztani minket. Ezért ragaszkodunk a status quóhoz, a fennálló helyzethez, még akkor is, amikor valójában elégedetlenek vagyunk az életünk alakulásával. De nem kell mindent egyszerre megváltoztatni ahhoz, hogy valami változzon. Elég egyszerre csak egyetlenegy új szokást választanod, amit már ma bevezetsz. Válassz egy változtatást az életedben – és aztán tartsd magad hozzá. Kitarótán és állhatatosan. A kis változások idővel nagy változásokká válnak.

Senki sem kényszerít téged. Ez a te döntésed. Te ugrasz. Talán félelemmel és remegéssel, talán örömmel és izgalommal. Amikor már benne vagy, hirtelen elhatalmasodik rajtad a zuhanás érzése, pont úgy, mintha egy szikláról vetnéd magad a mélybe. Amikor a gyomrod szaltózik, és minden vagy, csak nem nyugodt.

Milyen lesz földet érni? Fájni fog? Kecses landolás vagy becsapódás lesz? Jobb lesz az új élet, mint a régi?

Ezért inkább visszafordulnál. De ez nem lehetséges. Át kell hatolnod a téren és időn, hogy ismét biztos talajt érezhess a talpad alatt. Ez eltarthat egy darabig.

Olyan gyakran kínlódunk az ugráson.





Szükséges-e, vagy sem? Mi a helyes döntés? Mit kell tennem? Annyira megszálottjaivá válunk ennek az egyetlen nagy döntésnek, hogy a zuhanásra nem is gondolunk, ezért nem is készülünk fel rá.

Amit a változásról tudnod kell, az az, hogy amikor a szabadesés állapotában vagy – akármennyire magabiztosan és felkészülten ugrasz az ismeretlenbe –, nem fogod magad rendben érezni. Nagyon nem.

És ha már ugrottál, ezzel meg is tetted az első lépést, és látni fogod, változtatni tulajdonképpen könnyű, együtt élni vele a próbatétel. Az alkalmazkodás fájhat, de túl fogod élni. Amit a változásról tudnod kell, az az, hogy az átmenet nem csupán néhány pillanatig tart. Ajándékozd meg magad az elengedéssel, és fogadd el, hogy előbb-utóbb az újat is magadénak fogod érezni, sőt akár majd újra változtatni akarsz, és az is rendben van.

És ne feledd, a szabadesés nem tart örökké.



A BŐR: AZ EMBERI TEST LEGNAGYOBB SZERVÉNEK TITKAI

Elsődleges védelmi vonal

Sokan úgy gondolnak a bőrükre, mint amire bármit fel lehet kenni, és a nap végén tulajdonképpen le is lehet cipzárezni. Bár levenni nem szokták, de mégis úgy bánnak a bőrükkel, mintha nem is tartozna hozzájuk, csak egy kéreg lenne rajtuk. Ám a bőrünk ennél sokkal bonyolultabb és fontosabb szerepet tölt be mint egyszerű védőburkolat. A bőr nem egy kéreg a testen, hanem a legnagyobb szervünk. Felülete felnőtt embernél átlagosan másfél-két négyzetméter, és súlya körülbelül három-négy kilogramm. Vastagsága eltérő lehet: például a talp és a tenyér bőrénél elérheti az öt millimétert, míg a szemhéjak bőre csupán fél milliméter vastag. Ez a szerv nemcsak kiterjedt, hanem bonyolult felépítésű is, és számos fontos funkciót lát el.

Nem csupán a mechanikai hatásokkal szemben óv bennünket rendkívüli rugalmassága és ellenálló képessége révén, hanem a szervezetünk elsődleges védelmi vonala is. Hiszen a bőr aktívan részt vesz az immunrendszer működésében is. Például a bőrben található Langerhans-sejtek képesek felismerni és jelezni az immunrendszernek a behatoló kórokozókat, így védelmet nyújtanak a különböző fertőzésekkel, kórokozókcal és baktériumokkal szemben. Ezenkívül a bőr a napfény hatására D-vitamint szintetizál, amely létfontosságú a szervezet egészséges működéséhez. A D-vitamin segíti a kalciumfelszívódást, ami elengedhetetlen a csontok egészségének fenntartásához.





A bőrben található melanin pigment, amelyet a melanociták termelnek, elnyeli a káros ultraibolya (UV-) sugarakat, és védi a bőrsejteket a napfény okozta károsodástól. Az UV-sugárzás hatására a melanin mennyisége növekszik, ami a bőr barnulásával jár.

Kommunikáció a környezettel

A test hőmérséklet-szabályozásában és a fájdalom érzékelésében is jelentős szerepe van a bőrnek. A bőrben található perifériás termoreceptorok érzékelik a hőmérséklet változásait, és segítenek fenntartani a testhőmérsékletet. Ha a test túlmelegszik, a bőr verejtékezéssel és a vérerek kitágításával próbálja csökkenteni a hőmérsékletet, míg kihűlés esetén a vérerek összehúzódnak, hogy minimalizálják a hővesztést. A bőrben található nociceptorok feladata pedig az, hogy érzékeljék a káros ingereket, és fájdalomként továbbítsák azokat az idegrendszernek. Ez a védekező mechanizmus figyelmezteti a testet az esetleges veszélyekre, és segít elkerülni a további sérüléseket. A bőrben található mechanoreceptorok nélkül, mint például a Meissner-testecskék és a Pacini-testecskék, nem tapasztalnánk meg a tapintás érzetét, valamint nem észlelnénk nyomást és vibrációt. Ugyanis ezek teszik lehetővé, hogy érzékeljük a környezetünkől érkező ingereket.

Az izzadásra, a bőrpírra és a libabőrre inkább kellemetlenségként gondolunk, pedig valójában a bőr így kommunikál velünk és a minket körülvevő környezetünkkel. Ez a nonverbális kommunikáció nemcsak a testi, hanem az érzelmi állapotunkat is képes tükrözni. Épp ezért fontos szerepet játszik a társas interakcióinkban. Például, amikor valaki zavarban van, az arcbőre pírba borul, ami a szimpatikus idegrendszer aktiválódásának következménye. Talán még ennél is érdekesebb tény, hogy a bőr idegi receptorai és az idegrendszer képesek immunválaszokat kiváltani vagy módosítani. A bőrben megjelenő stresszindukált gyulladásozós reakciók, mint az ekcéma





vagy a pszoriázis, részben az idegrendszer és az immunrendszer közötti kölcsönhatások következményei. A krónikus stressz az idegrendszeren keresztül hat a bőrre, gyulladásoz reakciókat idézve elő, amelyek bőrproblémákhoz vezethetnek, mint amilyen például az akne, a pikkelysömör vagy a hajhullás. Az olyan érzelmi és mentális állapotok, mint például a szorongás vagy depresszió, szintén hozzájárulhatnak a bőrbetegségek kialakulásához vagy súlyosbodásához, mivel ezek az állapotok közvetlenül befolyásolják a hormonháztartást és a szervezetünk immunválaszait.

Az agy, a bél és a bőr kapcsolata

A bél, az agy és a bőr kapcsolata egy másik igen összetett és izgalmas aspektusa a bőr működésének, amelyre a modern tudomány egyre nagyobb figyelmet fordít. Az elmúlt években a kutatások egyértelműen bebizonyították, hogy ezek a rendszerek nem különálló egységek, hanem egy összefüggő hálózatot alkotnak, amelyben a bélrendszer mikrobiomja központi szerepet játszik. A mikrobiom – a bélben élő több milliárd mikroorganizmus közössége – meghatározó hatással van az idegrendszer működésére, és ezen keresztül az agyra és a bőrre is.

A bélrendszer mikrobiomjának egyik legfontosabb funkciója a neurotranszmitterek termelése és szabályozása. A szerotonin, amelyet gyakran „boldogsághormonnak” is neveznek, nagy része a bélben termelődik. A szerotonin pedig kulcsfontosságú a hangulat, a stresszreakciók és az általános mentális állapot szabályozásában. Így a bélbaktériumok állapota közvetlenül befolyásolja, hogyan érezzük magunkat, mennyire vagyunk nyugodtak vagy éppen feszültek. Ha a bél mikrobiomjában egyensúlyzavar lép fel – például a helytelen táplálkozás, antibiotikumok szedése vagy krónikus stressz miatt –, az hatással lehet a szerotonin termelésére is, ami szorongáshoz, depresszióhoz vagy más mentális problémákhoz vezethet.





Ezen túlmenően, ezek az idegrendszeri zavarok gyakran visszahatnak a bőr állapotára is, mivel az idegrendszer közvetlenül kapcsolatban áll a bőrrel, például a stresszhormonok felszabadulása révén, amelyek súlyosbíthatják a bőrproblémákat.

A bél és a bőr közötti kapcsolat nemcsak az idegrendszeren keresztül hat, hanem az immunrendszeren keresztül is. A bélrendszerben zajló gyulladási folyamatok hatással vannak az egész szervezet immunválaszára, ami közvetve befolyásolja a bőr egészségét is. Például a bélrendszer egyes gyulladási betegségei, mint a Crohn-betegség vagy az irritábilisbél-szindróma (IBS), gyakran járnak együtt bőrproblémákkal, mint amilyen az ekcéma vagy a pikkelysömör. Ezen túlmenően azt is a bélrendszer állapota határozza meg, hogy a bőr mennyire képes felvenni és hasznosítani azokat a tápanyagokat, amelyek elengedhetetlenek az egészségéhez és a regenerációjához. Az egészséges bélflóra segíti a bőr számára fontos vitaminok és ásványi anyagok, például az A-, D-, E-vitamin, valamint a cink és omega-3 zsírsav felszívódását, amelyek nélkülözhetetlenek a bőr megfelelő működéséhez és megújulásához.

A bél, az agy és a bőr közötti kapcsolat tehát egy rendkívül összetett és finoman hangolt rendszer, amelyben minden elem kölcsönösen hat egymásra. A bélrendszer mikrobiomja, az idegrendszer és a bőr folyamatos kommunikációban állnak egymással és a környezettel. A bél mikrobiomjának egészsége meghatározza az idegrendszer működését, ami viszont hatással van a bőr állapotára. Ugyanakkor a bőrön keresztül hatni tudunk az idegrendszerre, ezáltal például csökkenthetjük a stressz negatív hatásait. Ebből következően bőrünk mindent tükröz, ami fizikailag és emocionálisan történik velünk. Bármit, amit a bőrünkre kenünk, azt a bőrünk felszívja, és hatást gyakorol az egész szervezetünkre. De így van ez fordítva is. Bármit, amit megesszünk vagy megiszunk, teszünk, az hatással van a szervezetünkre, és ezáltal a bőrünkre is. A gondolataink, érzelmi állapotunk is, hiszen ezek hatást gyakorolnak a hormonműködésünkre, és így a bőrünk állapotára is.





Szépségápolás és egészség

A bőr mindennapi ápolásában és az esetleges bőrproblémák kezelésekor nem lehet figyelmen kívül hagyni a bélrendszer és az idegrendszer állapotát. Ez a holisztikus megközelítés lehetővé teszi, hogy a megfelelő szépségápolással ne csak a bőr, hanem az egész szervezet egészségét megőrizzük. Ennek lényege, hogy ne csak a tüneteket kezeljük, hanem az okokat is feltárjuk, és az egész szervezet harmóniájára törekedünk. Ez különösen fontos lehet krónikus bőrproblémák esetében, ilyenkor feltétlenül érdemes a bélrendszer és az idegrendszer állapotát is megvizsgálni. Ezen a holisztikus megközelítésen alapul a modern neurokozmetikumok fejlesztése és alkalmazása. Ezek olyan kozmetikumok, amelyek kizárólag természetes, növényi kivonatokból, ásványi anyagokból, esetenként tengeri forrásokból származó hatóanyagokból készülnek, a céljuk pedig, hogy ne csak a bőrön, hanem az idegrendszerünkön keresztül is hatva nyugtassák és regenerálják a bőrt.

Ebben a megközelítésben a szépség ápolása nem egy talmi cselekvéssorozat, nem pusztán esztétikai kérdés, hanem az egészségünk alapvető része. Az egészség és a teljesség megteremtése mind fizikailag, mind mentálisan. Manapság, amikor a víz, a levegő és az élelmiszerek, illetve a kozmetikumok tisztasága számtalan kérdést vet fel, nagyon fontos, hogy tudatában legyünk annak, hogy mit viszünk be a testünkbe és mit kenünk a bőrünkre, mert minden hatással van ránk. Minden. A saját tetteink, ahogy a világhoz hozzáállunk, az emberek, akik körülvesznek, amit eszünk és iszunk, amit a bőrünkre kenünk, a környezeti hatásokról és a stresszel telített világról nem is beszélve. Hiszen a stressz, de sokkal inkább a rá adott válaszaink szoros összefüggésben állnak az öregedéssel. A stresszt elkerülni nem tudjuk, de megtanulhatjuk kezelni. Ezáltal testünket-lelkünket olyan állapotban tarthatjuk, amely lehetővé teszi, hogy egy-egy nehézséget ne teherként, hanem megoldandó feladatként éljük meg. És közelebb kerülünk a saját egyensúlyunkhoz, hiszen minden helyzetben az egyensúlyra kell törekednünk, mert ez adja belső erőnket.





Több mint három évtizede végeztem Stockholmban szépségterapeutaként. Huszonöt éven át aktívan dolgoztam a szakmámban, húsz éve saját kozmetikai márkát hívtam életre. A termékeimhez kizárólag a legmagasabb minőségű és tisztaságú növényi kivonatokat, koncentrátumokat, ásványi alapanyagokat és illóolajokat használok fel, és semmiféle szintetikus anyagot nem engedek a közelükbe sem. A bőrre mint egy tükörrre tekintek, ami leképezi a belső folyamatokat. A bőr megmutatja az aktuálisan fennálló helyzetet, rögzíti azt, ami már hosszú ideje konstans. A munkám során annyiféle bőrt láttam, ahány embert. Őszintén lenyűgözött és lenyűgöz az a tapasztalat, hogy milyen markáns módon kapcsolódik össze az adott egyén karaktere, múltja és jelene a bőrével. Nincs két egyforma bőr, ahogy két egyforma ember sincs. A bőr rendkívül hűen tükrözi az adott ember fizikai, lelki és szellemi jóllétét vagy épp a kibillent egyensúlyát. A bőr mindig megmutatja az ember teljes valóját. Csak olvasni kell belőle. A bőr textúrája, színe, rugalmassága, hőmérséklete, hidratáltsága, a vonások és ráncok iránya és mélysége mind-mind mesél nekünk, nemcsak a személy állapotáról, de a hozott örökségeiről is. A bőr, a vonások, az arcberendezés mindig mutatja a benne élő ember történetét. A hozott történeteket éppúgy, mint az útközben szerzettekét. Ahogy pedig változik bennünk és körülöttünk minden, úgy változik a bőrünk is. A bőr folyamatosan korrigál és tükrözi a teljes mikrokozmoszunkat.

A bőrünk tehát a belső világunk tükre, amely megmutatja mindazt, ami bennünk és velünk történik. Nem csupán a testünk burka, hanem a belső állapotunk és a külső világunk közötti interakció legfontosabb színtere is. Nemcsak védelmet nyújt és közvetíti a környezeti ingereket, hanem szoros kapcsolatban áll az immunrendszerünkkel, az idegrendszerünkkel és a bél mikrobiomjával is. Nem csupán egy külső réteg, hanem egy komplex szerv, amely folyamatosan jelzéseket küld a testünknek és a környezetünknek. Ezért minden, amit a bőrünkre kenünk, hat az egész szervezetünkre. És minden, amit megesszünk vagy megiszunk, amit a mentális egészségünkért és érzelmi jóllétünkért teszünk, és ahogy tesszük mindezt, az hatással van a bőrünkre is.



AMIT AZ ILLÓOLAJOKRÓL TUDNOD KELL

Az egész ügy kezdődött több mint három évtizeddel ezelőtt, hogy egy könyvesboltban a fejemre esett egy könyv, majd onnan a földre bucskázott és kinyílt. A könyvesbolt Stockholmban volt, ahol akkor éltünk a férjemmel, és én szépségterapeutának tanultam az Elisabeth Scola Akadémián. A könyvesboltban pedig szakirodalmat kerestem a szakdolgozatomhoz. A könyv, ami a fejemre esett, az illóolajokról és az aromaterápiáról szólt. Ahogy lenéztem a földre, nagyot dobbant a szívem, és megmagyarázhatatlan izgalom tört rám, éreztem, hogy valami rendkívüli történt. A könyvet megvettem, és ahogy azt mondani szokták: a többi már történelem. Hihetetlenül kiváltságosnak érzem magam, hogy az illóolajok a mindennapjaim részeivé váltak. Az illóolajoknál csodálatosabb anyagot nem ismerek. Több mint harminc éve dolgozom velük, és én magam is az életem részeivé tettem őket, még soha nem csalódtam bennük, mert minden helyzetben segítségemre voltak.

Az illóolajokat és az aromás növényeket több ezer éve használja az emberiség az egészségmegőrzés, a gyógyítás, a szépségápolás és a vallási rituálék során. Az illóolajokról az első benyomásunk, hogy számunkra kellemes vagy épp ellenkezőleg, kellemetlen illatúak. Sokan azt gondolják, hogy csak amolyan szagos folyadékok, amelyeket arra használunk, hogy a környezetünk illatos legyen. Nagyon elnagyoltan még talán ez is megállja a helyét, de ennél sokkal többet tudnak, sokkal többre képesek.





Az illóolajok olyanok, mint a szél, amely átsuhan a réten – láthatatlan, mégis mindent megérint. Illatuk nem erőlködik, nem akar több lenni, csak jelen lenni. Amikor egy csepp illóolajat a bőrünkre kenünk, az nemcsak a testet szólítja meg, hanem a lelket is megérinti. Lágyan, csendben hat.

Az illóolaj azért olyan esszenciális, mert valójában a növények tiszta lényege. Ahogyan a virágok nyílnak a nap fényében, úgy bontakozik ki az illóolaj is a térben, megtöltve azt jelenlétével, mégis könnyed és éteri, mintha a lelkünkkel lenne hasonlatos. Nem tartozik senkihez, mégis a mindenséggel él karöltve. Amikor belélegzünk egy illatot, az képes a lélek kapuit megnyitni: a jelenlét erejét hordozza magában, ahol a lényeggel találkozhatunk. Az illóolajok az örökkévalóságra emlékeztetnek, hogy a léleknek van otthona, és talán az illatok is odatartanak.

Az illóolajat az aromás növény a saját életének védelmére és támogatására hozza létre. Ezekkel az aromás vegyületekkel védi meg magát a különböző fertőzésekkel, kórokozókcal szemben, tartja távol a kártevőket magától, és ennek segítségével kommunikál a környezetével. Az illóolajok segítenek a növényeknek a különböző környezeti hatások elleni védekezésben, például túlzott hő, szárazság vagy UV-sugárzás esetén. Egyes illóolajok antioxidáns tulajdonságaik révén védik a növényi sejteket a káros környezeti hatásoktól. Az illóolajok nemcsak a külső védelemben játszanak szerepet, hanem a növények anyagcsere-folyamataiban is. Bizonyos esetekben ezek a vegyületek segítik a növényt abban, hogy alkalmazkodjon az adott környezeti feltételekhez, és szabályozza a növényi hormonokat vagy más belső folyamatokat. Az illóolajok tehát számos módon támogatják a növények túlélését és sikerességét, védekezve a ragadozók ellen, segítve a szaporodást és alkalmazkodva a környezeti kihívásokhoz. Elősegítik a növények sebei- nek gyógyulását, például amikor sérülést szenvednek el, legyen az mechanikai sérülés vagy kártevők okozta seb, és az olajok fertőtlenítő és regeneráló hatása gyorsítja a szövetek helyreállítását.





Minden aromás növény illóolajának jellegzetes egyéni illata van, amit a benne lévő aromás vegyületek kompozíciójának illategyüttese alkot. Azonban az illóolajok nem csupán kellemes illatot árasztanak, hanem hatalmas gyógyító erőt is rejtenek magukban, ahogy arról mindjárt szó is lesz részletesen.

Az aromaterápia az illóolajokkal történő egészségmegőrzés, gyógyítás és szépségápolás művészete. Az illóolajok alkalmazásánál nagyon fontos szempont, hogy kizárólag jó minőségű illóolajokat használjunk. Olyat, ami bevizsgált és aminek garantált a minősége. Sajnos pusztán az, hogy rá van írva, hogy száz százalék tisztaságú, még nem garancia. A garanciát az adja, ha kérésre a forgalmazó bevizsgálási adatlapot is tud bemutatni. Ha ez nem így van, akkor bizony sokszor még a forgalmazó sem tudja, hogy az illóolaj, amit értékesít, valódi-e. Ezt szaglás alapján képtelenség megmondani. Az illóolaj valódiságának és minőségének meghatározásához leggyakrabban gázkromatográfiát (GC) vagy gázkromatográfia-tömegspektrometriát (GC-MS) használnak.

A klasszikus francia aromaterápiás iskola az illóolajokat az egészség megőrzése és a gyógyítás szempontjából többféleképpen alkalmazza:

- belégzés;
- bedörzsölés és masszázs;
- párologtatás;
- fürdővízbe téve;
- belsőleg alkalmazás.

Az illóolajok alkalmazásának folyamata különböző módszerekkel történhet, attól függően, hogy milyen célt kívánsz elérni – például relaxáció, fájdalomcsillapítás, légfrissítés vagy bőrproblémák kezelése. Ezeknek az általános szabályoknak a betartásával biztonságosan és hatékonyan alkalmazhatod az illóolajokat, és varázsütésszerűen segítenek a mindennapi életedben.



AZ ILLÓOLAJOK HASZNÁLATÁNAK ÁLTALÁNOS SZABÁLYAI

CÉLNAK MEGFELEŐ ILLÓOLAJ

Az első lépés, hogy meghatározd, milyen célt szeretnél elérni.

- **Nyugtató, relaxáció:** orvosi levendula, római kamilla, ylang-ylang, majoránna, mandarinhéj.
- **Keringésfokozás, méregtelenítés:** ciprus, atlaszcédrus, citromhéj, pacsuli, boróka, rozmaring ct. cineol.
- **Légúti problémák, légzéskönnyítés:** teafa, eukaliptusz radiata, borsmenta, madagaszkári kámforfa, mirtusz ct. cineol, vietnámi eukaliptusz, kakukkfű ct. tujanol, pálmárózsa.
- **Bőrápolás:** damaszkuszi rózsa, orvosi levendula, teafa, kakukkfű ct. linalol, szantálfa, pálmárózsa, tömjén, mirha, orvosi zsálya, olasz szalmagyopár, geránium.

HÍGÍTÁS

Soha ne alkalmazd az illóolajokat hígítatlanul a bőrön, néhány ritka kivételtől eltekintve, mint például az orvosi levendula vagy a teafa, de még ezekenél is óvatosnak kell lenni.

A bázisolaj lehet sárgabarackmag-, kókusz-, mandulaolaj vagy makadám-dió-olaj is. A választás mindig attól függ, mi a célja a terápianak.

Hígítási arány bedörzsöléshez:

- **felnőtteknek:** három csepp illóolajhoz három-hat csepp növényi olaj;
- **gyerekeknek, időseknek vagy érzékeny bőrűeknek:** egy csepp illóolajhoz hat csepp növényi olajat adunk (ez esetben csak szelíd illóolajokat használunk, mint orvosi levendula, teafa, kakukkfű ct. linalol, szantálfa, tömjén, vietnámi eukaliptusz, eukaliptusz radiata, pálmárózsa, vadlevendula).

BŐRPRÓBA

Ha még soha nem használtál illóolajat, és allergiára hajlamos vagy, mindenképp végezz először bőrpróbát, mielőtt nagyobb bőrfelületre kennél illóolajat. Próbáld ki egy kis területen, például a csuklón vagy a könyökhajlatban. Várj legalább huszonnégy órát, hogy megbizonyosodj róla, nincs allergiás reakció.

ALKALMAZÁSI MÓDOK

a) **Masszázs**

A masszázshoz minden esetben olyan növényi olajat használunk, amellyel hosszan lehet masszírozni. Ilyen a sárgabarackmag-, a mandula-, a makadám-dió-, a kókuszolaj. A növényi olaj

mennyisége mindig attól függ, milyen hosszan akarunk masszírozni. Az illóolaj mennyisége viszont mindig állandó. Egy masszázshoz felnőtteknél tizenöt csepp illóolajat használunk, húsz-harminc ml növényi olajhoz keverve.

b) Fürdővízben

Soha ne önts tisztán, hígítatlanul illóolajat közvetlenül a vízbe, mivel vízben nem oldódik fel, és irritálhatja a bőrt.

Emulgeáló használata: oldd fel az illóolajat sóban, mézben vagy szódabikarbónában, esetenként zsíros tejszínben, hogy megfelelően el tud oszlatni a vízben. Körülbelül tíz-tizenkét csepp elegendő egy teljes fürdőhöz felnőtteknél, gyerekeknek készült fürdővízbe három-négy csepp illóolaj egy evőkanál tengeri sóra cseppentve a tökéletes.

c) Párolgtatás

Diffúzor: többféle illóolajat is párolgathatsz egyszerre, akár két-háromfélélt. A lényeg, hogy összesen nyolc-tíz cseppet tegyél a párolgtatóba. Természetesen kész keverékeket is használhatsz. A mécseses párolgtató is kiváló megoldás.

KÜLÖNLEGES FIGYELMEZTETÉSEK

- *Gyermekek és várandósság esetén* gyöngéd és biztonságos illóolajokat használunk, mint az orvosi levendula, vadlevendula, szantálfa, eukaliptusz radiata, vietnámi euka-

liptusz, niaouli, tömjén, teafa, madagaszkári kámforfa, kakukkfű ct. tujanol, kakukkfű ct. linalol, mirha, római knarancs, mandarin és grépfrút illóolaj

- *Érzékeny bőr esetén* mindig gyöngéd illóolajokat válassz, mint az orvosi levendula, tömjén, pálmamarózsa vagy római kamilla.
- *Fenolban gazdag illóolajok*, mint a szegfűszeg, oregánó vagy a fahéjaldehidben gazdag fahéj, irritálják a bőrt és a nyálkahártyát, ezért ezekkel különösen körültekintően kell bánni, mindig növényi olajba kell tenni, és csak hatéves kortól szabad használni.
- *Citrusfélék* használatakor a bőrt nem érheti nap és szolárium huszonnégy órán át, mivel ezek fényérzékenységet okoznak.

TÁROLÁS

Fénytől és hőtől védett, hűvös, sötét helyen kell tárolni őket. Az üvegek legyenek jól lezárva, hogy hosszan megőrizzék minőségüket.

KONZULTÁLJ SZAKEMBERREL!

Ha bármilyen betegséged van, vagy gyógyszert szedsz, mindig kérj tanácsot orvostól és aromaterapeutától, mielőtt illóolajat használsz, hogy elkerüld a nemkívánatos kölcsönhatásokat!