

## АРОМАТИЧЕСКОЕ МАСЛО- БЕСЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ

*Фарманкуловой Муслимы*

*Ташкентская специализированная школа имени Абу Али ибн Сины*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10486645>

**Ключевые слова:** *Ароматические масла, Египте, Аравии, Индии, Греции, кислоты, гормоны, фенолы, гистамины.*

Ароматерапия - древнейшая эстетическая методика воздействия природных ароматов (эфирных масел) на эмоции и здоровье через обонятельные центры. Аристотель определял эфир как квинтэссенцию четырёх стихий – огня, земли, воды и воздуха, посланную богами Олимпа на землю для наполнения всего живого силой, мудростью и любовью. Масла привлекают своей натуральностью, простотой использования и безболезненностью применения наряду со стойким терапевтическим эффектом.

О воздействии ароматов на душу и тело человека было известно с давних пор. Выделять душистые вещества из растений люди научились около 7000 лет назад. Секрет получения ароматических веществ в давние времена был известен только высшему сословию. Жрецы изучали воздействие запахов и их композиций на различные органы и системы человеческого организма. Результатом этих наблюдений стало рождение особого направления в медицине – ароматерапии.

В Древней Месопотамии, Египте, Аравии, Индии, Греции, Риме ароматы сопровождали жизнь человека от рождения до самой смерти. В Египте, в гробницах фараонов, найдены дорогие сосуды для хранения благовоний, духов и притираний. Древнегреческие олимпийцы для увеличения сил и выносливости в большом количестве применяли душистые вещества. Согласно историческим данным во II в. до н. э. Южная Аравия вывозила в Грецию и Рим около 4000 тонн ароматических веществ в год. На Востоке более 600 лет (от III в. до н.э. до III в. н.э.) розовое масло ценилось дороже золота, так как его широко применяли не только в косметических целях, но также от бессонницы, головной боли, при заболеваниях дыхательных путей, камнях в почках и желчном пузыре.

Ароматические растения и экстракты пользовались вниманием во времена всех великих древних цивилизаций - от Вавилона и Персии до Индии и Китая. В древнейших медицинских текстах из этих стран, написанных около 3000 лет назад, перечислено множество ароматических растений и указаны цели их использования. Некоторые из наиболее подробных описаний найдены в древних египетских надписях. Египтяне применяли благовония очень широко - от парфюмерии и косметики до медицины и ритуала бальзамирования усопших. Некоторые сосуды для мази, извлеченные из гробницы Тутанхамона, содержали предохранительные смолы, такие, как ладан, которые до сих пор, спустя 3200 лет, все еще не потеряли

запах. Масла считались символом божественного проявления и не даром именно маслом мирры «помазывали на царство». Мирра - один из наиболее древних ароматических ингредиентов, которое представляет собой желто-коричневую смолу деревьев, произрастающих в Восточной Африке.

Египтяне хорошо знали о способности благовоний повышать настроение и приобрели репутацию знатоков парфюмерии. Легендарная Клеопатра, чтобы стать привлекательной, наполняла свои жилые покои ароматом громадного количества розовых лепестков.

Однако египтяне не знали способов выделения эфирных масел из растений: они пользовались только настоями и притираниями. Позже древние греки и римляне уже широко применяли эфирные масла и в медицине, и в общественных банях, - у римлян, в частности, это был ежедневный ритуал, доставляющий им наслаждение.

В некоторых французских госпиталях еще в XII веке для дезинфекции воздуха и «отпугивания» болезни сжигали антисептические травы - тимьян и розмарин. А само понятие – «ароматерапия» - ввел француз Рене Гаттефоссе около 50 лет назад - химик, работавший в парфюмерном производстве. Однажды при аварии в лаборатории он сильно обжег руку и, чтобы охладить обожженные ткани, смазал их эфирным маслом лаванды, что исцелило руку гораздо быстрее, чем обычно, без инфекции и шрамов.

Лечение запахами было традиционным и в Древней Руси. Устраивали так называемое «чепучинское сиденье». Маленькая деревянная камера (чепучина), насыщенная ароматами распаренных трав, помогала избавиться от многих болезней. Граф Воронцов во время эпидемии чумы приказывал окуривать полынью избы и скотные дворы. Благодаря этим мерам в Таврической губернии удалось остановить распространение смертельно опасной болезни. Полынь также использовали при эпидемии холеры. Полынь принадлежала к двенадцати знаменитым средствам Розенкрейцеров. Гиппократ, Авиценна, Арнольд, Псевдо-Макр, Парацельс и другие известные врачи использовали целительную силу запахов. Тонкое действие ароматов на человеческий организм изучал основоположник гомеопатии С.Х. Ганеман.

Однако достоинства ароматических растений выходят за рамки антисептических или противовоспалительных свойств. Хорошо известно, что запах может оживлять воспоминания, менять настроение человека и улучшать его самочувствие. В последние 20 лет в Великобритании, США и многих других странах ароматерапия развивалась как часть системы, которая пытается исцелять и уравнивать личность человека в целом. Масла часто используют при массаже, для ванн или сжигают, чтобы получить аромат, улучшающий физическое и эмоциональное самочувствие. Возможно, все эти способы были известны древним народам, и таким образом традиции использования ароматов в терапии продолжают.

Ароматические масла - бесценный дар природы! Они раздвигают привычные рамки окружающего нас мира, приоткрывают дверь в таинственную страну воображения и фантазии, создают совершенно неповторимое настроение!

Ароматические масла - душистые, легко летучие вещества, содержащиеся в различных частях растений, главным образом в цветах, листьях, плодах, корнях. В настоящее время известно более 2000 эфиромасличных растений. Содержание эфирных масел в растениях зависит от ряда причин и колеблется от 4% до 0,1%.

«Эфирное масло», как термин, несет в себе гениальность и ошибку древних ученых: точное определение летучести вещества в термине «эфирный» не соответствует лексической принадлежности благовоний к классу «масляных» химических соединений (жиров). Эфирные масла не являются маслами и не имеют никакого отношения к классу жиров, они состоят из ароматических углеводородов и испаряются через 30-180 минут с листа бумаги, не оставляя жирного пятна. Каждая капля аромата содержит несколько групп химических соединений: терпенов, спиртов, кетонов, альдегидов, эфиров, фенолов, лактонов и др. и от нескольких десятков до нескольких сотен химических веществ (в среднем, от 50 до 500). Каждая группа оказывает свое действие на организм человека:

- ◆ **кислоты** - противовоспалительное и обезболивающее действие;
- ◆ **спирты** - бактерицидное, противовирусное действие, они улучшают настроение человека, укрепляют иммунитет;
- ◆ **альдегиды** - противовоспалительное действие, успокаивают центральную нервную систему, некоторые альдегиды снижают кровяное давление, некоторые – способствуют повышению температуры тела;
- ◆ **эфиры** - противовоспалительное действие, успокаивают нервную систему, это самые безопасные компоненты эфирных масел, они не вызывают раздражения кожи;
- ◆ **жирные кислоты** - обезболивающее, противовоспалительное действие, регулируют кровяное давление, оказывают влияние на систему иммунитета и умственную деятельность;
- ◆ **гистамины** стимулируют желудок и тонкий кишечник, способствуют сокращению бронхов, вызывают расширение кровеносных сосудов в месте проникновения вируса;
- ◆ **кетоны** - бактерицидное действие, стимулируют иммунную систему;
- ◆ **гормоны** влияют на функционирование многих органов и систем организма;
- ◆ **терпены** - бактерицидное действие, обладают болеутоляющим свойством, вызывают покраснение кожи, могут вызывать аллергическую реакцию;
- ◆ **фенолы** - бактерицидное и противовирусное действие, стимулируют иммунитет, могут вызывать раздражение кожи.

На сегодняшний день ароматерапия в состоянии решить такие задачи, как:

- ◆ снятие усталости, повышение работоспособности, профилактика переутомления и психо-эмоциональных напряжений, предупреждение стрессовых состояний, улучшение сна;
- ◆ стимуляция иммунного статуса организма, предупреждение и снижение частоты заболеваемости острыми респираторными инфекциями, повышение адаптационных свойств человека;
- ◆ повышение выносливости спортсменов;
- ◆ профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- ◆ лечение хронических неспецифических заболеваний легких;
- ◆ профилактика канцерогенных процессов в организме.

В настоящее время ароматические масла используют в качестве средств, влияющих на эмоциональное состояние человека, а также в лечебных целях. Методы ароматерапии активно применяют в психиатрии, неврологии, дерматологии, отоларингологии. Эфирные масла помогают при ожогах, лечении и профилактике простудных и воспалительных заболеваний.

При ароматерапии необходимо учитывать натуральность масел, так как эфирные масла, синтезированные искусственно, не только не оказывают должного физиологического эффекта, но и обладают токсическим действием.

Ароматические масла являются легко летучими веществами. При комнатной температуре запах масла быстро заполняет все помещение. При более высокой температуре этот процесс ускоряется. Во время вдыхания молекулы ароматического масла через носовые ходы попадают в организм, при этом многочисленные клетки, выстилающие носовые ходы, посылают сигналы в головной мозг. Вдыхание ароматического масла эффективно при головной боли, бессоннице, перепадах настроения, а также при инфекционных заболеваниях дыхательной системы.

Методы ароматерапии нетоксичны, практически не вызывают аллергии. Клиническое действие ароматических масел особо эффективно на начальных стадиях заболеваний, а также в восстановительном периоде.

В приведенной ниже таблице перечислены некоторые заболевания и состояния, при которых показана ароматерапия.

Показаниями к назначению являются свойства конкретного масла. Противопоказания к применению эфирных масел:

1. индивидуальная непереносимость запаха;
2. аллергия на цветущее растение;
3. бронхиальная астма в стадии обострения;
4. психозы.

### Литература

1. Гроссе, Э., Вайсмантель, Х. Химия для любознательных / Э. Гроссе, Х. Вайсмантель. – М.: Дрофа, 2000. – 125 с.
2. Стенин, Б.Д. Занимательные задания и эффектные опыты по химии / Б.Д. Стенин, Л.Ю. Аликберова. – М.: Дрофа, 2002. – 432 с.