



## АРОМАТ ЗДОРОВЬЯ. АРОМАТЕРАПИЯ.

---

*Хакимова Назима Бахтияровна*

*Ученица специализированной школы имени Абу Али ибн Сина*

**Ключевые слова:** эфирное масло, Египет, Вавилон, Рим, Греция, Гиппократ, Авиценна, альтернативная медицина, ароматерапевтический, дистилляция, анфлёраж, запах, обоняние, благоухающие эссенции, тиф, малярия, чума.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается история создания и применения эфирных масел, способы их получения и применения, благоприятные влияния эфирных масел на различные системы человека, проведение исследования и определения эффективности эфира лаванды на нервную систему.

**Ароматерапия** - это метод лечения, основанный на принципах холистической медицины и учитывающий физическое и духовное состояние больного, а также стиль его жизни, привычки в еде, отношения с окружающими и другие факторы.<sup>[1]</sup> Это лечение беспокойства или нервозности, или заболеваний, которые не являются серьезными, путем втирания в кожу приятно пахнущих природных веществ или вдыхания их запаха<sup>[2]</sup>. Ароматерапия относится к альтернативной медицине наряду с гомеопатией, фитотерапией, натуропатией.<sup>[4]</sup>

В настоящее время насчитывается более 900 душистых веществ и 110 эфирных масел, а также большое количество бальзамов, секретов желез животных.<sup>[3]</sup>

**История.** История ароматерапии насчитывает тысячелетия. Еще 4000 лет до нашей эры цивилизация Востока использовала методы прессования, кипячения и вымачивания для получения благоухающих эссенций. Египтяне и жители Вавилона использовали большое количество духов и благовонных масел. Древние греки и римляне тоже любили ароматные масла и мази. Египетские жрецы использовали эфирные масла при бальзамировании фараонов, а также лечили ими психические заболевания. В 1922 году археологи совершили открытие при вскрытии гробницы Тутанхамона, найдя запечатанный сосуд с ладаном и другими неизвестными компонентами



«Лечит врач болезни, но излечивает природа»

*Гиппократ*

Гиппократ рекомендовал использовать эфирные масла, ежедневно принимать ванны и делать ароматерапевтический массаж.

Другой титан мира медицины, Авиценна, догадался усовершенствовать примитивный аппарат дистилляции. Авиценна снабдил его удлиненной охлаждающей трубкой, загнутой по спирали. Теперь дистилляция стала намного результативнее, а розовая вода, получаемая в процессе, приобрела огромную популярность. Также в своих трудах Авиценна писал о пользе эфирных масел: ромашки, корицы, мяты, укропа.

#### **Способы получения.**

• **Водяная дистилляция**- перегонка, испарение жидкости с последующим охлаждением и конденсацией пара. Самый древний способ получения масла.

• **Анфлёрж** – не менее старинный, продолжительный и трудоемкий метод, используемый для добычи эфирного масла из более деликатных растений, не переносящих воздействия паром – жасмин, роза, цветки апельсина.

• **Экстракция растворителями** – выделение эфирного масла из сырья с помощью органических растворителей высокой степени очистки: диэтиловый эфир, гексан, пентан и др.

**Применение и побочные эффекты.** Эфирные масла используют по-разному: вдыхают, добавляют к пище, принимают ванны с эссенциями разных растений, получают ароматерапевтический массаж и многое другое. Исследование эфирных масел, используемых в ароматерапии, показало крайне низкий уровень побочных эффектов и рисков при их использовании по назначению. Многие эфирные масла разрешены как компоненты пищи, но съедать большие количества эфирных масел не рекомендуется.<sup>[5]</sup>

При длительном контакте эфирных масел с кожей возможны аллергические реакции и раздражение кожи. Цитрусовые и другие масла могут увеличить чувствительность к солнечному свету, когда наносятся на кожу перед выходом на солнце.<sup>[5]</sup>

При использовании эфирных масел в неразбавленном виде они могут раздражать кожу, так как являются высококонцентрированными.<sup>[7]</sup>

**Влияние эфирных масел на различные системы организма человека.**



•**На покровную систему.** Ароматические масла используют как антисептики при укусах насекомых, порезах, прыщах. Особо хороши в этом случае масла чабреца, шалфея, гвоздики, лимона и лаванды.

•**На иммунную систему.** Практически все ароматические масла обладают бактерицидными свойствами и способствуют выработке белых клеток крови, а также помогают предотвращать и лечить инфекционные заболевания. Именно этими свойствами объясняется высокая эффективность ароматических трав и масел в борьбе с такими инфекционными заболеваниями, как малярия, тиф, чума.

При заболеваниях особенно хороши масла апельсина, лаванды, бергамота, гвоздики, розмарина, базилика, и шалфея.

•**На пищеварительную систему.** Хотя ароматические масла не рекомендуется принимать внутрь, порой они оказывают воздействие и на систему пищеварения. Есть эфиры предназначенные для регуляции деятельности желудка, желчного пузыря и печени, например, одуванчик, алтей, ромашка.

•**На дыхательную систему.** Пары эфирных масел, попадая в дыхательные пути, вызывают гиперемию слизистой оболочки, повышают секреторную функцию бронхов, улучшают клиренс бронхов и реологические свойства секрета. Эфирные масла, всасываясь в кровь, возбуждают сосудодвигательный и дыхательный центры. Совокупность этих свойств оказывает мягкое отхаркивающее действие, увеличивает количество секрета, его разжижение и ускорение эвакуации. <sup>[6]</sup>

•**На нервную систему.** Ромашка, бергамот, сандаловое дерево, лаванда успокаивающе действуют на нервную систему, тогда как жасмин, перечная мята, базилик, гвоздика оказывают стимулирующий эффект. Некоторые масла являются так называемыми адаптогенами, то есть нормализуют работу всех систем организма. К ним относятся масла герани и розового дерева.

Проведение исследования и определения эффективности эфира лаванды на нервную систему. В течении недели наблюдала за эмоциональным состоянием волонтеров. Субъективные ощущения испытуемых оценивала методом опроса. При исходном опросе было установлено, что в начале учебного дня испытуемым свойственны признаки эмоционального напряжения. Ежедневно утром устанавливали в комнате ватные диски пропитанные лавандовым маслом. Через 15 мин экспозиции эфирным маслом лаванды, измеряли пульс у испытуемых у которых наблюдалось понижение



степени психоэмоционального напряжения, улучшалось самочувствие, повышалась работоспособность. Первое что отметили объекты моего исследования это был приятный запах в комнате и чувство расслабленности. Также отмечался более спокойный сон в течении недели.

Эксперимент проводился в течении 1 недели измеряли пульс. Затем в течении 3 минут и повторного измерения пульса вдыхали эфирное масло лаванды. Результаты исследования показали, после вдыхания запаха лаванды у 80% испытуемых частота пульса понизилась, 20% - не изменилась;

Таким образом, результаты нашего эксперимента показали, что эфирное масло лаванды - понижает частоту пульса.

**Вывод:** Несомненно, обоняние — самое загадочное и не до конца изученное чувство. Но если человек научится жить в гармонии с окружающими его запахами, то это, конечно, благотворно повлияет на его физическое и психологическое состояние.

В результате проведённого исследования сделала вывод, что использование эфирных масел благотворно влияет на организм человека, если они используются в меру и по назначению. Ароматические вещества оказывают воздействие на организм человека и приводят к изменению психофизических показателей.

Воздействие эфирных масел создаёт благоприятный психологический настрой.

#### Список литературы:

1. Патриция Девис «Ароматерапия от А до Я» Гранд-Фаир, 2007 г. Стр 8-10
2. Саков И. В. «Аромапсихология.» — Феникс, 2006. стр
3. И.Н. Братус «Химия душистых веществ» Москва 1979г стр 4-6
4. Ароматерапия // Альмеда
5. Солдатченко С. С. Ароматерапия. : Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами.
6. Солдатченко С. С. Ароматерапия. : Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами.
7. «Эфирные масла: свойства и применение» Грассман, Дж.;Эльстнер