

## АРОМАТИЧЕСКИЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ. РАЙХАН И ЕГО ЭФИРНОЕ МАСЛО.

*Мухтаровой Сабины*

**Ключевые слова:** эфирные масла, ароматерапия, сесквитерпеновые спирты, липофильные вещества, терпены, терпеноиды, флавоноиды, применение эфирного масла райхона.

Эфирные масла- маслянистые, нерастворимые в воде, жидкости, содержащие летучие биохимические соединения растений с характерным запахом и вкусом. То есть, запах и вкус эфирных масел- помощник человека для самопознания, спокойствия, повышения иммунитета и в других целях. Существует более 90 видов эфирных масел, каждое из которых имеет свой уникальный запах и потенциальную пользу для здоровья.

Эфирные масла впервые начали использовать ещё в древности в начале XI века. Родина- Древний Египет. Египтяне, греки, римляне и персы открыли для себя их терапевтические свойства, и вскоре эфирные масла распространились по всю Европу. Тогда эфирных масел использовали только для лечения физических заболеваний и эмоциональных нарушений. И в XX веке они заинтересовали специалистов с научной точки зрения и так развивались наука называемая АРОМАТЕРАПИЯ (появилась 4000 летназад до н.э.)-наука, изучающая свойства эфирных масел.

Большинство эфирных масел хорошо растворяется с спиртом, бензином, эфиром, липидами и жирными маслами, восками и другими липофильными веществами. В чистом виде их получают перегонкой с водяным паром, поглощая, жирами, выжимают под прессом или же экстрагируют жидкой углекислотой и другими растворителями. Абу Али ибн Сино изобрел способ получать чистейшие эфирные масла, усовершенствовав процесс перегонки растительного сырья. Парацельс изучал использование эфирных масел в качестве альтернативы лекарственным препаратам. В XIX веке ароматерапия развивалась и поэтому этот век называли эрой научной химии и синтетических веществ.

В отличие от настоящих жиров большинство эфирных масел, состоящих из легких фракций, не оставляют жирных пятен на бумаге, потому что испаряются уже при комнатной температуре. При этом многие эфирные масла ( сандал белый, ветивер, мирра ) в основном состоят из мало летучих сесквитерпеновых спиртов, которые оставляют жирное пятно на бумаге и испаряются лишь частично. В ароматерапии и абсолютно много в парфюмерии эфирных масел употребляют не только очищенным, но и настойках, которые

делают на спирте, учитывая нерастворимость терпенов в воде, или в парах. Эфирные масла также применяются в пищах-в пряностях и специях. Эфирные масла имеют такое воздействие на организм человека как: противомикробное, противовоспалительное, антисептическое, обезболивающее, смягчающее, омолаживающее и антиоксидатное.

Райхан-это однолетнее травянистоерастение семейства губоцветных (мятная трава). Существует 2 формы базилика: в Европе предпочитают базилик светло-зеленого цвета с белыми цветами; в Малой Азии и на Кавказе-фиолетового цвета с лиловыми или красными цветками.

История базилика насчитывают более 5000 лет. Впервые о нем упоминается в медицинских книгах Ирана. Индии Египта. Название произошло от греческого слова, которое переводится как «царь», потому что много веков эту зелень именовали именно «царём ароматических трав».

Свежие листья базилика богаты витаминами А,К,С, Fe, Ca, Mn и фолиевой кислотой. Растение имеет в своем составе антиоксиданты и флавоноиды, уменьшающие влияние вредных химических веществ и токсинов на организм. Также ими лечат простудные заболевания и укрепляют иммунитет.

В растении райхан содержатся соединения ртути, которые в больших количествах могут нанести вред здоровью. Особенно осторожно людям с болезнями сердечно-сосудистой системы, а также больным эпилепсией и диабетом.

Эфирное масло райхана- это-масло оптимист, поднимающее настроение, развивающее интуицию и позволяющее найти выход из сложных ситуаций. Благоприятно базилик влияет и на память, стимулируя мышление и позволяя справиться с ситуациями умственного напряжения.

### **Литература**

1. belotelovshop/.ru
2. ru.m.wikipedia.org