



# *Эфирные масла*

# Историческая справка



- В IV тысячелетии до нашей эры человек знакомится с эфирномасличными растениями: сандал, мирра, ладан. Самые сведущие в учении о травах были египтяне. Благовония использовали в религиозных обрядах, для бальзамирования усопших, для росписи гробниц, изготовления мазей. Египтянам принадлежит традиция использования аниса, туи, лука, чеснока, тмина, кориандра, винограда. В пирамидах обнаружены баночки с косметикой, с маслом сохранившие запах ладана и бензола. Древние греки заимствовали знания о целительной силе растений у египтян. Они научились получать растительные эссенции и использовать их в медицинских и косметических целях. Греческие воины обрабатывали раны мазями приготовленными из мирры.

# Что такое ароматерапия?

Ароматы натуральных эфирных масел способны оказывать мощное эмоционально-психическое воздействие на человека и влиять на ход физиологических процессов в организме. Изучением такого воздействия занимается **ароматерапия** - наука о лечении и профилактике заболеваний натуральными ароматическими веществами.



# Компонентный состав эфирных масел

Эфирные масла состоят из химических групп и отдельных химических элементов.

Первичные элементы, ответственные за функцию эфирного масла, - углерод, водород, кислород.

Кислород — главный элемент эфирного масла.

Компоненты эфирных масел представлены различными соединениями, которые можно расположить в следующем порядке по их бактерицидной активности:

# Фенолы

Они обладают бактерицидными и стимулирующими свойствами, но могут при этом раздражающе действовать на кожу. К наиболее распространенным фенолам эфирных масел относятся:

- **евгенол** (в гвоздике и лавре),
- **тимол** (в тимьяне)
- **карвакрол** (в душице и чабере).

# Альдегиды

Главными альдегидами, которые присутствуют в маслах с лимонным запахом являются:

- **цитраль** (мелисса, лимонная трава)
- **нераль** (лимонная вербена, лимонный эвкалипт),
- **цитронеллаль** (цитронелла, лимон).

Альдегиды обладают седативным действием, а для цитраля характерны также антисептические свойства.



# Спирты

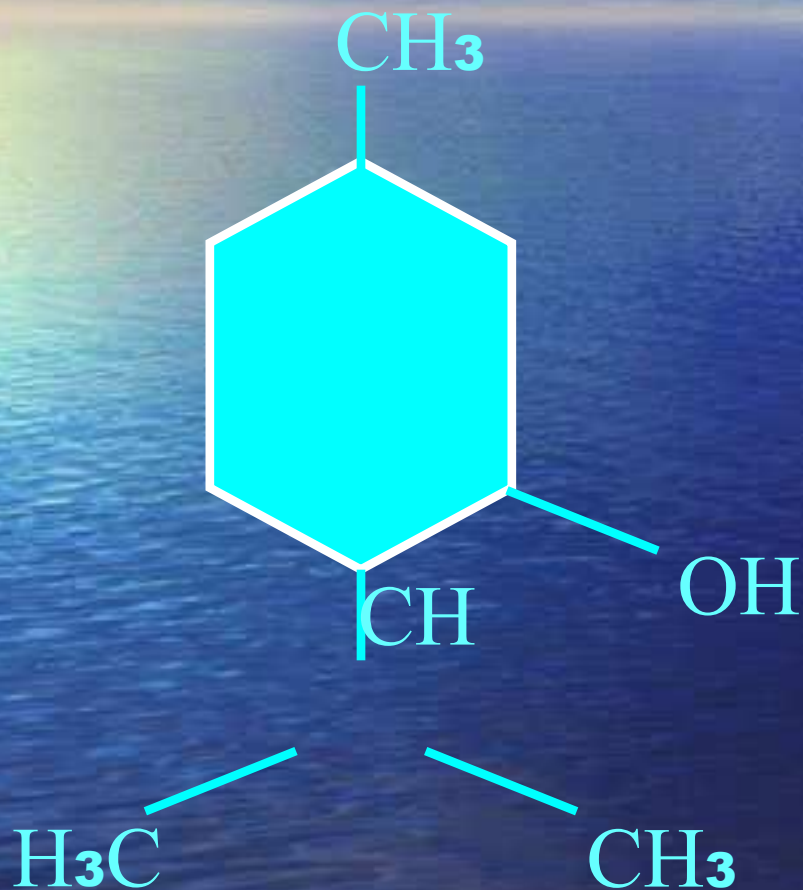
Спирты, содержащиеся в эфирных маслах, как правило, нетоксичны. К ним относятся:

- **линалол** (присутствует в лаванде, линалое и розовом дереве),
- **цитронеллол** (присутствует в розе, лимоне, эвкалипте и герани),
- **МЕНТОЛ**

А также: борнеол, ментол, нерол, терпинеол, фарнезол, ветиверол, цедрол.

Обладают антисептическими и противовирусными свойствами

# Ментол



Кристаллическое  
вещество с запахом  
мяты и приятным  
холодящим вкусом.  
Является важным  
компонентом мятного  
масла.



# Эфиры

Эфиры являются наиболее представительной группой веществ, встречающихся в эфирных маслах. К ним относятся:

- **линалин ацетат** (присутствует в бергамоте, мускатном шалфее и лаванде)
- **геранил ацетат** (присутствует в майоране).

Эфиры обладают противогрибковым и успокаивающим действием, часто имеют фруктовый аромат.

# Терпены

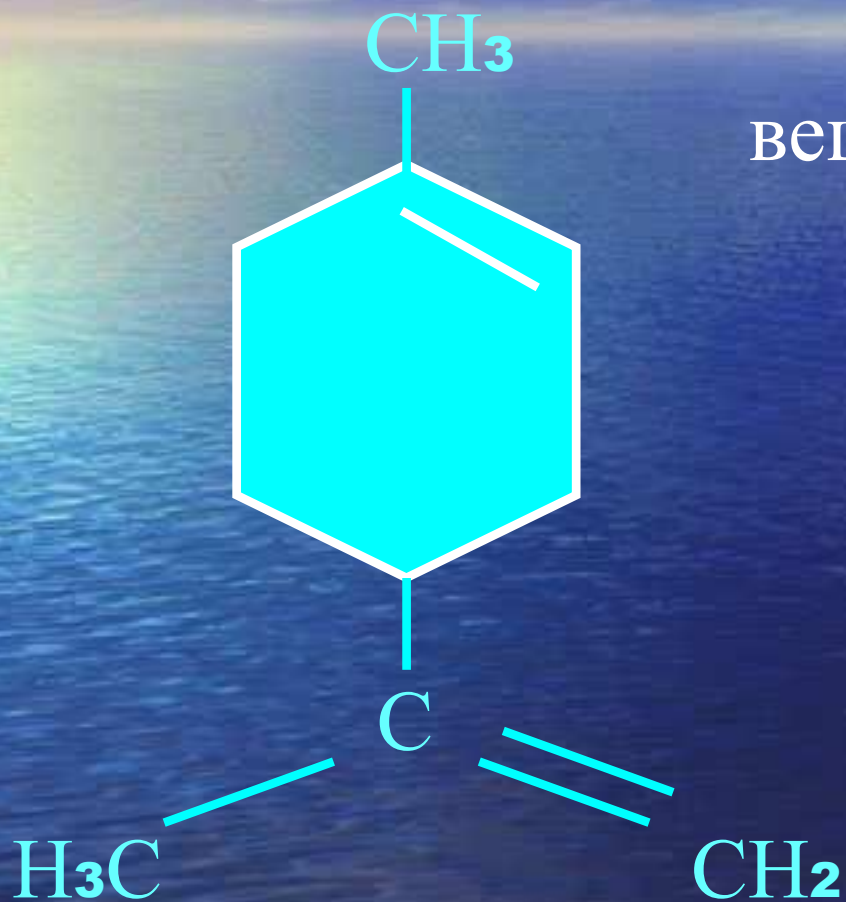
Терпены- летучие приятно пахнущие жидкости  
К ним относятся:

- **лимонен**
- **пинен** (антисептик, содержится в большом количестве в масле сосны и живице)

А также камфен, кадинин, кариофиллин, цедрин, дипентин, фелландрин, терпенин, сабинен и мирцин. Некоторые вещества, относящиеся к терпенам, обладают сильными противовоспалительными и бактерицидными свойствами.

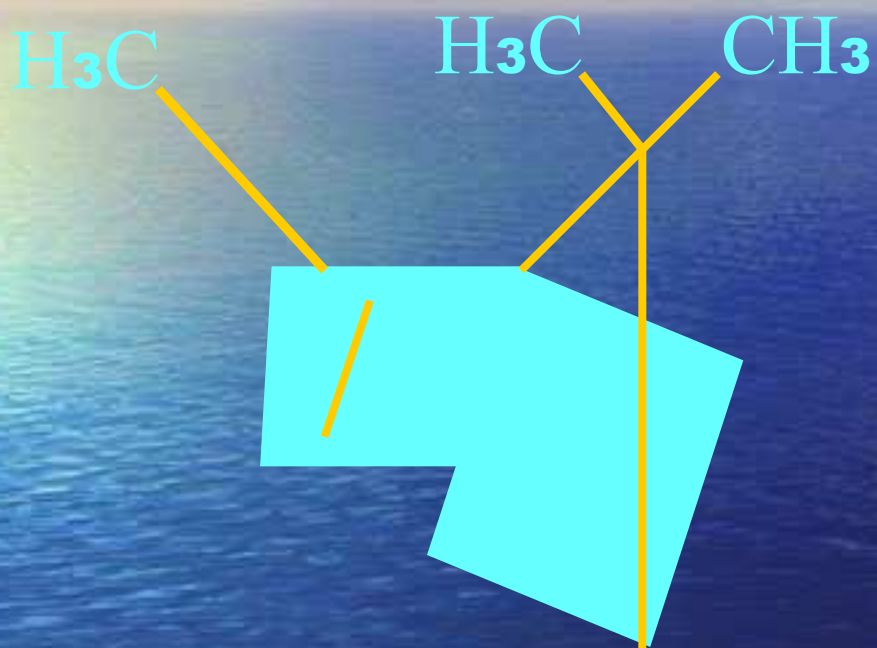
# Лимонен

Антивирусное  
вещество, содержащееся  
в **90%** цитрусовых  
масел





# Пинен



Антисептик,  
содержится в большом  
количестве в масле  
сосны и живице

# Кетоны

К кетонам эфирных масел относятся:

- **туйон** (в полыни, пижме и чернобыльнике)
- **пулгон** (в болотной мяте и бучу)

Кетоны являются, как правило, токсичными компонентами эфирных масел. Но не все они опасны

Нетоксичные кетоны содержатся в масле жасмина и фенхеля.

Кетоны снимают застойные явления, ускоряют циркуляцию слизи.

# ОКСИДЫ

Наиболее важным оксидом является **цинеол** (или эвкалиптол), который присутствует в эвкалиптовом масле.

Обладает отхаркивающими свойствами.

Был обнаружен и в масле розмарина, чайного дерева и каепутовом.



# Физические свойства

В большинстве случаев это - бесцветные или желтоватые прозрачные жидкости, но встречаются и окрашенные (масло ромашки – голубое)

$t_{\text{кип}} = 160-240^{\circ}\text{C}$ ,  $t_{\text{кристаллиз}} - \text{от } +17 \text{ до } -30^{\circ}\text{C}$ .

Для эфирных масел характерна значительная летучесть.

Они практически нерастворимы в воде, но хорошо растворимы в жирах, растительных маслах, эфире, спирте высокой концентрации, смешиваются во всех соотношениях с жирами и жирными маслами.

По своим свойствам и химической природе эфирные масла улетучиваются при нормальной температуре и не оставляют пятен на тканях, бумаге, но легкое окрашивание возможно, если эфирное масло имеет цвет.

# Применение

## кулинария

- придает изделиям из теста лучший запах
- облагораживает не очень удачное вино
- усиливает вкусовые качества

## косметология

- усиливает действие крема
- придает шампуню специфические свойства
- снимает стресс
- ухаживает за кожей

## медицина:

- используется в стоматологии
- оказывает обезболивающее действие
- повышает сопротивляемость организма
- растворяет камни желчного пузыря и почек
- устраняет ломкость ногтей
- устраняет нервное перевозбуждение



# Медицина

## Апельсин ("золотое яблоко")

Наибольшее количество эфирного масла находится в кожуре плодов. Аромат - легкий, тепло-сладкий

### Применение:

Улучшает настроение, устраняет депрессию, страхи, снимает нервное напряжение.

Повышает сопротивляемость организма к инфекциям, проявляет бактерицидное и антисептическое действие.

Улучшает кровообращение

Способствует снятию пигментных пятен

Способствует омоложению кожи рук

Повышает упругость кожи, средство для быстрого и яркого загара.

**!!!Противопоказания:** Индивидуальная непереносимость цитрусовых. Апельсиновое масло не следует применять перед появлением на солнце.





# Лимон



Под лимонами понимались ароматичные, но малосочные цитроны, которые считались библейскими яблоками или. Сегодня цитрон имеет некоторое культовое значение в иудейской религии.

Аромат - холодный, свежий, горьковатый.

## **Применение:**

- тонизирует вегетативную нервную систему, эффективное средство против вегетососудистой дистонии
- отбеливает и разглаживает кожу, устраняет ломкость ногтей.
- нормализует обмен веществ
- дарит ощущение свежести коже

**!!!Противопоказания:** Применение эфирного масла лимона наружно не совместимо с принятием солнечных ванн, так как может вызвать раздражение кожи; индивидуальная **непереносимость цитрусовых**. Не применять при гипотонии. масел



# Мята



Целебными свойствами мяты пользовались ещё 3000 лет назад в Древнем Египте. Позже это растение стали культивировать в Японии и Китае. В Риме считалось, что мятный запах поднимает настроение и способствует оживленной застольной беседе.

Эфирное масло мяты - это масло красавиц .

## **Приминение:**

- увеличивает объем кратковременной памяти
- снимает усталость и головную боль.
- разглаживает кожу рук
- отбеливает кожу рук
- нормализует жировой обмен кожи.

**!!!Противопоказания** Не использовать при прохождении курса гомеопатического лечения. Соблюдать осторожность при беременности.





# Роза



Очень ценное эфирное масло. В древнем Египте жители использовали, как противобактериальное средство.

Аромат: острый, свежий

**Применение:**

- омолаживает кожу
- способствует исчезновению пигментных пятен
- нормализует обмен веществ
- регулирует кровообращение

**!!!Противопоказания:** индивидуальная непереносимость, не рекомендуется детям до трех лет, не применять во время беременности. Перед применением обязательно провести тест на переносимость.



# Получение

- **Отжим.**

Этим методом получают только масла из плодов цитрусовых – грейпфрута, лимона, апельсина, лайма и бергамота. В «губочном» процессе кожуру плода погружают в воду и отжимают рукой через губку, которая поглощает масло и при повторном выжимании выделяет его.

- **Перегонка.**

Основным способом выделения эфирных масел является перегонка с паром: струя пара пропускается через сырье, нагреваемое в перегонном кубе.

- **Экстракция растворителем.**

Существует два основных варианта экстракционного метода. Первый: масла извлекаются низкокипящими растворителями (спирт, хлороформ, эфир или петролейный эфир). Второй: применяют подогретое масло или жир (не имеющее запаха растительное масло, свиной жир или смесь свиного и говяжьего жира).

- **Анфлераж**

Это процесс контактной жировой экстракции. Испаряющиеся из цветков эфирные масла поглощаются говяжьим или свиным жиром с последующей экстракцией растворителем. Таким способом получают масла жасмина, резеды, розы и туберозы, используемые в парфюмерии.

- **Противоточная экстракция**

применяется для извлечения не содержащих терпенов масел, при этом используются два несмешивающихся растворителя – неполярный (минеральное масло или жидкие алифатические углеводороды) и полярный (этиловый или метиловый спирт).

# Бабушкины рецепты

- **Уход за зубами**

Добавить в стакан воды 3 капли масла чайного дерева и каждый вечер полощите рот этим составом., также хорошо очищает слизистую рта - снимает налет, придает свежесть дыханию.

- **Подошвенный грибок**

Для уменьшения зуда и борьбы с инфекцией используется следующий состав:

**Растирание:** К 50 мл чистого этилового спирта добавьте: 10 капель чайного дерева, 5 капель лаванды.

- **Стресс**

**Ванна:** В полную ванну добавьте 3 капли лаванды.

**Массажное масло:** Смешайте следующие эфирные масла с 100 мл растительного масла: 15 капель лаванды, 10 капель бергамота, 5 капель розмарина.



- **Усталость**

**Тонизирующая ванна:** Так как эфирные масла нерастворимы в воде, рекомендуется предварительно развести их спиртом, медом или молоком. В полную ванну добавьте следующие эфирные масла: 3 капли герани, 3 капли розмарина.

- **Кашель**

- ✓ **При сухом кашле:**

**Ингаляция** - мята японская 1 капля + эвкалипт 1 капля на 1 литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут, при закрытых глазах, один раз в день. Дышать через рот.

**Массаж грудной клетки и шеи на ночь** - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли на 1 столовую ложку растительного масла.

- ✓ **При влажном кашле с мокротой:**

**Ингаляция** - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 1 капля на 1 литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут, при закрытых глазах, один раз в день. Дышать через рот.

**Массаж грудной клетки и шеи на ночь** - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли на 1 столовую ложку растительного масла.