

The background of the image is a sunset over a vast ocean. The sky is a deep blue, transitioning to a lighter blue and yellow near the horizon where the sun is setting. A faint rainbow is visible in the sky. The water is dark blue with gentle ripples.

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

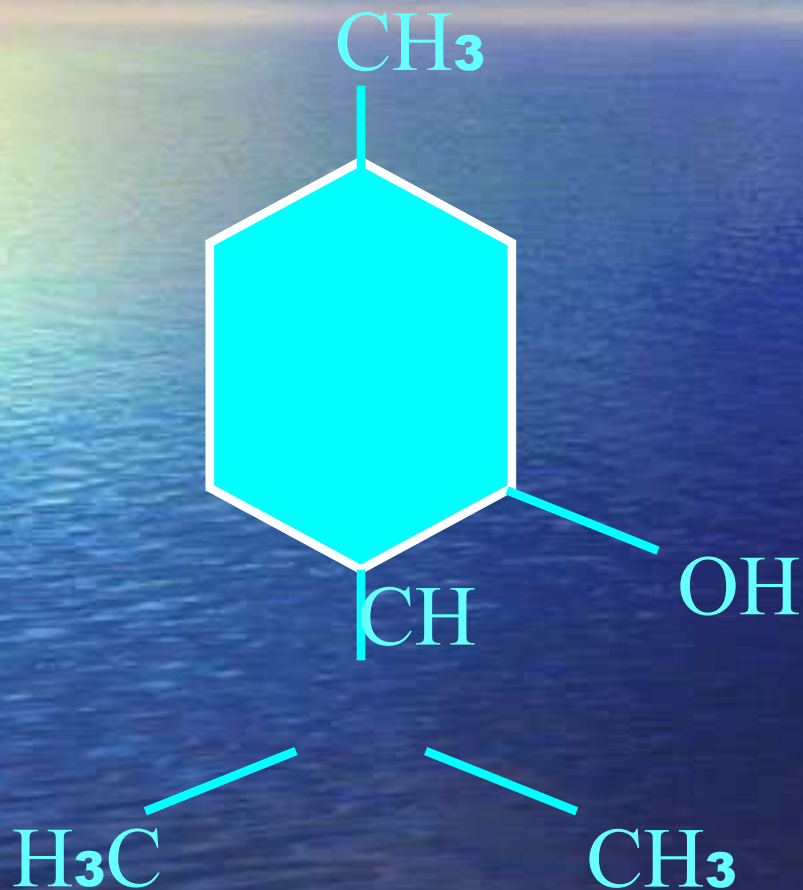
Спирты, содержащиеся в эфирных маслах, как правило, нетоксичны. К ним относятся:

- **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

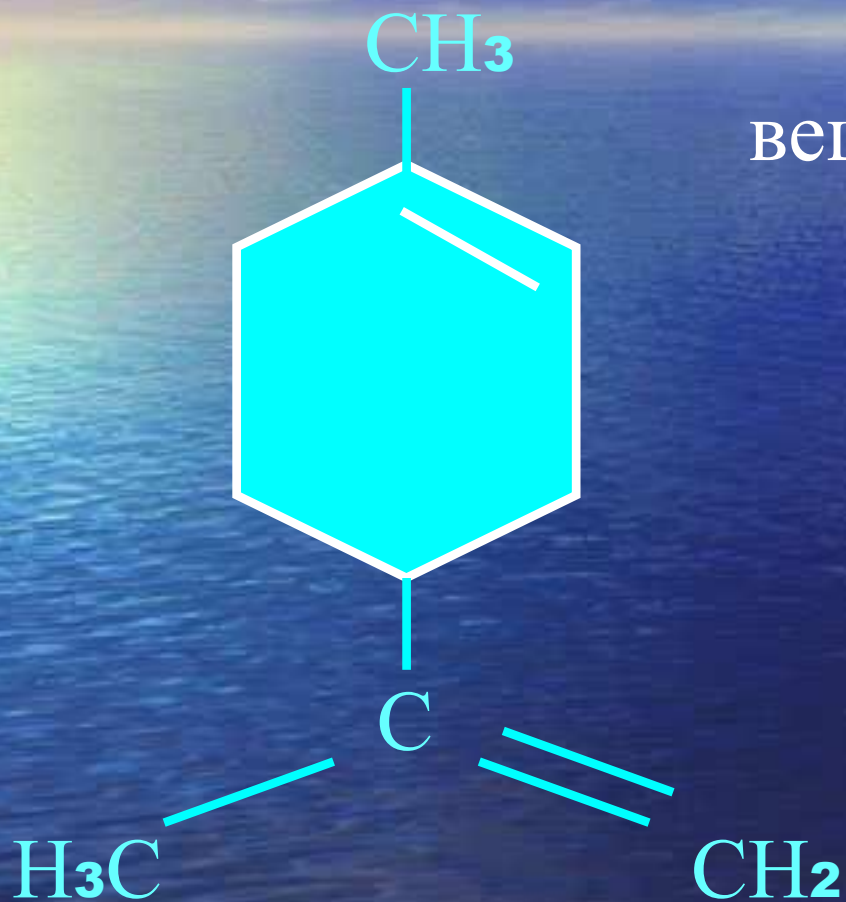
Терпены- летучие приятно пахнущие жидкости
К ним относятся:

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

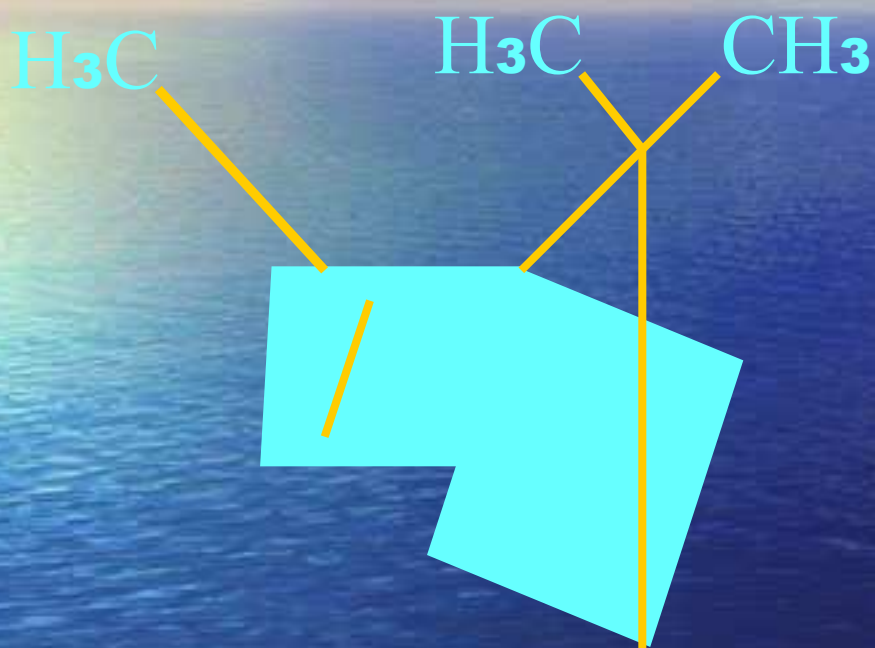
А также камфен, кадинин, кариофиллин, цедрин, дипентин, фелландрин, терпенин, сабинен и мирцин. Некоторые вещества, относящиеся к терпенам, обладают сильными противовоспалительными и бактерицидными свойствами.

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.