



### Эфирные масла

Эфирными маслами называют химические продукты растительного происхождения, являющиеся смесями летучих душистых веществ. Эфирные масла могут накапливаться в специальных структурах либо на поверхности органов (железистые волоски различных типов, эфиромасличные железки, железистые пятна), либо внутри растений (секреторные клетки, вместилища, секреторные ходы и каналы). У мяты и эвкалипта они преимущественно локализованы в листьях, у тмина, кориандра, фенхеля — в семенах, у цитрусовых — в кожуре плодов, у корицы — в коре, у камфорного дерева, кедра — в древесине, а также в некоторых растительных смолах, бальзамах, выделяемых при ранении растительной ткани (терпентин сосны).

Растения или его части, содержащие эфирные масла и используемые для извлечения его, называют **эфиромасличным сырьем**. В зависимости от содержания в различных частях растений эфирных масел последние могут быть отнесены к четырем основным группам:

- *эфироносы, накапливающие эфирные масла в плодах, — зерновое эфиромасличное сырье* — кориандр, анис, ажгон, тмин, фенхель, укроп;

- *эфироносы, накапливающие эфирные масла в цветах, — цветочное сырье* — роза

## Эфирные масла

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

15.12.2012 10:36 - Обновлено 22.01.2021 09:54

---

эфиромасличная, азалия, жасмин крупноцветный, тубероза, лилия, нарцисс, гиацинт, сирень, белая акация, фиалка душистая и др.;

- *эфироносы, содержащие эфирные масла в основном в соцветии и вегетативной массе растений, — цветочно-травянистое эфиромасличное сырье* — герань розовая, базилик эвге-нольный, лаванда настоящая, мята, шалфей мускатный, котовник закавказский, пачули, эвкалипт и др.;

- *эфироносы, содержащие эфирные масла преимущественно в корневищах и клубнях, — корневое сырье* — айрный корень, ветиверия, ирис.

У некоторых растений эфирные масла накапливаются в цветочных почках, например, у тополя, березы, гвоздики;

в коре

— коричное дерево;

в смоле и смолистом соке

— смола хвойных, бензойная смола, перуанский и толуанские бальзамы.

Эфирные масла отличаются от жирных (жожоба, оливкового и т. д.) тем, что полностью улетучиваются при нормальной температуре и почти не оставляют пятен на бумаге.

Масла, о которых мы говорим — прозрачные, бесцветные или слегка окрашенные жидкости, имеющие характерный запах и жгучий вкус. Они легче воды и при попытке растворения образуют тонкую жирную пленку. Хорошо растворимы в органических средах (эфир, спирт, смолы) и натуральных продуктах (мед, молоко, сливки). Способны ароматизировать воду, окисляются и осмоляются под воздействием света и кислорода. Их плотность меньше единицы, температура кипения — 160 — 240 °С. При охлаждении масел часть их застывает в кристаллическую массу — *стеароптен*, а оставшуюся жидкую часть называют

*элеопт*

*ен*

Количество различных органических и неорганических веществ, входящих в состав эфирных масел, варьирует от 120 до 500. Именно по данной причине только полтора десятка эфирных масел фигурирует в Фармакопеях различных стран. Это связано с

тем, что натуральные многосоставные вещества не могут соответствовать, в отличие от искусственных, жестким параметрам оценки их процентного состава, принятым в официальной фармакологии. Так, в один год, в связи с дождливым малосолнечным летом, растение продуцировало больше линалоола, но меньше цитронелола, а в более сухой солнечный год — наоборот. Свойства эфирного масла, полезные для организма, не изменились, потому, что остальные 300 — 500 компонентов соответствуют первоначальной пропорции, но для Фармакопеи отсутствие возможности принять оценочный стандарт к эфирным маслам является решающим.

При выборе поставщиков масел всегда следует подбирать таких, которые дают гарантию соответствия стандартам:

- стандарты 150 — международной организации стандартов;
- нормативы ЕОА — американской ассоциации эфирных масел;
- нормативы Фармакопеи и ГОСТ, ОСТ, ТУ России;
- рекомендации по ограничению и запрещению применения некоторых масел.

Для оценки качества масла определяют следующие показатели: плотность, коэффициент преломления, угол вращения плоскости поляризации, растворимость в этиловом спирте, температура застывания, кислотное число, эфирное число после ацелирования, метальное и карбонильное числа, содержание основного компонента масла. Понятно, что подобные исследования доступны только лабораториям при крупных предприятиях — производителях масел. И, естественно, только они могут гарантировать качество различных медицинских и парфюмерных изделий, содержащих эфирные масла.

В настоящее время эфиромасличное сырье выращивается в специализированных хозяйствах — заводах Северного Кавказа (кориандр, лаванда, мята, роза, анис, базилик, шалфей и др.), Украины (кориандр, лаванда, мята, роза, тмин, фенхель, шалфей и др.), Молдавии (лаванда, мята, роза, шалфей), Грузии (базилик, герань, жасмин крупноцветный, роза, эвкалипт), Армении и Таджикистана (герань), Киргизии (мята, шалфей), Белоруссии и Литвы (мята), Азербайджана (роза). С промышленной целью выпускают около 40 наименований эфирных масел, по производству некоторых из них страны СНГ занимают ведущее место: здесь сосредоточено более 90% мировой выработки кориандрового масла, 75 — 80% масла шалфея мускатного, а также 60% розового масла.

Растения, содержащие эфирные масла, распространены во всех климатических зонах земного шара. Только в СНГ насчитывается 77 семейств (около 1050) растений, содержащих эфирные масла. Наибольшее количество этих видов растений относится к трем семействам: губоцветных, зонтичных и сложноцветных.

История использования эфирных масел в лечебных целях уходит в глубокую древность. Археологи обнаружили флаконы с благовониями в древнеегипетских гробницах, а бальзам, мирра и ладан упоминались еще в Ветхом Завете. В древнем Вавилоне эфирные масла применялись для дезинфекции помещений храмов. В Египте для врачевания и бальзамирования использовались эфирные масла и другие благовония, «из-за обладания которыми египетским фараоны предпринимали не раз кровавые войны» (А. И. Куприн).

«В древности явление ароматов соединялось с целительным знанием. Жрецы указывали, как пользоваться и в каких случаях применять ароматы. Так можно без всякого колдовства уследить целую лечебную систему, основанную на вдыхании и питании нервной системы через втирание. Неразрывно с ароматом стоит понятие наших эмоций...», — пишут Н. и Е. Рерих.

Ценные сведения о лечебных свойствах эфирных масел мы получили от знаменитых ученых древности — Гиппократ, Галена, Плуларха, Анакреона. Много внимания уделял этому и гениальный Авиценна.

Остановимся на некоторых важнейших свойствах эфирных масел, которые позволили им занять столь значительное место среди профилактических и лечебных средств, применяемых человеком.

В отличие от очищенных и синтетических препаратов, эфирные масла содержат большое количество органических и неорганических веществ с широким спектром действия. Развитие живых организмов в естественной атмосфере привело к определенной зависимости от их летучих биологически активных веществ растительного происхождения. Растительные ароматические вещества содержатся в воздухе в небольших количествах, однако являются обязательной составляющей оптимальной воздушной среды и необходимы для нормального функционирования живых организмов. В нормальных условиях за сутки в организм человека вместе с воздухом поступает 3 — 4 мг ароматических веществ. Их химический состав сложен и представляет собой смесь органических соединений — углеводородов, в особенности ряда терпенов и их кислородных производных, спиртов, фенолов, альдегидов и кислот, сложных эфиров, лактонов, а также некоторых гетероциклических соединений. **Эфирные масла — это не просто приятно пахнущие вещества, а биологически активные соединения с широким спектром действия в отношении организма человека.**

Участвуя в биохимических процессах, происходящих в организме, почти все применяемые в качестве лекарственных высшие растения

**содержат витамины**

, причем

**не исключено, что в них имеются ещё неизвестные вещества**

, так как химический состав многих лекарственных растений расшифрован еще далеко не полностью.

В организме трудно найти структуры, органы или функции, на которые не оказывали бы активного влияния биологически активные вещества природного происхождения. Видимо, в природе нет и болезни, против которой не нашлось бы в растительном мире целебных для человека веществ. Дело в том, что между человеком и окружающей средой, прежде всего растительным миром, в результате длительного эволюционного развития установились не только теснейшие необходимые взаимосвязи, но и определенное наиболее оптимальное, гармоническое равновесие. Жизнь человека теснейшим образом связана с окружающей средой и растительным миром. Парацельс объясняет эту связь следующим образом: «Когда кто-либо кушает кусок хлеба, разве вместе с ним не кушает он также небо, землю и все звезды, потому, что в воспроизведении хлеба участвовали небо плодотворным дождем своим, земля — полем, а солнце — освещающими и согревающими своими лучами, так что целое присутствует в отдельности». Еще более 2,5 тысячи лет назад великий Гиппократ говорил: «Медицина есть искусство подражать природе». Вот почему в самых критических ситуациях человек с такой надеждой ждет помощи от самой природы.

Прежде всего следует указать на **антисептическую (противоинфекционную) способность**

**эфирных масел, обусловленную их**

**антимикробным, антигрибковым и антивирусным действиями**

. Это связано с наличием в маслах особых биологически активных веществ, относящихся к фитонцидам, явление которых в растительном мире открыто в 1928 — 1930 гг. зоологом Б. П. Токиным. Именно он в начале «пенициллиновой эпохи» приглашал медиков к тому, чтобы вместе с биологами предвидеть последствия самого большого эксперимента, который медицина начала проводить над людьми и бактериями за всю историю человечества: в организм миллионов людей стали вводить новые антисептики. Произошел и происходит стихийный отбор наиболее устойчивых форм микроорганизмов, тем самым создается и база для эволюции инфекционных заболеваний. Биологи давно предвидели, что природа может по-разному «мстить». Было предсказано не только появление новых устойчивых форм микроорганизмов, но и доказано, что введение в кишечный тракт мощных, избирательно действующих антибиотиков будет нарушать эволюционно сложившиеся биогенезы кишечного тракта, «равновесие» в антагонизме микробов, на почве чего могут возникнуть новые болезни. И это предположение, к сожалению, подтвердилось: грибковые поражения стали одной из актуальных проблем современной медицины.

Существенно, что фитонциды (антибиотики) низших растений, которые вырабатывались в сопряженной эволюции микроорганизмов, в их конкурентной борьбе, в том числе с патогенными для человека и животных формами, действуют преимущественно на патогенную микрофлору. Фитонциды же высших растений (включая эфирносы) непосредственно влияют не только на микроорганизмы, то и на иммунологические аппараты человеческого организма (фагоцитоз, воспаление, антигенную реактивность). Если до настоящего времени антибиотики, столь эффективные в борьбе с инфекциями человека, получали главным образом из низших грибов, актиномицетов и бактерий, то теперь появилась возможность использовать для этой цели богатейший по разнообразию видов растительный мир, который в этом направлении почти неизведан, несмотря на то, что в народной медицине всех стран с давних времен высшие растения часто использовались именно как противоинфекционные средства. Препараты антибиотиков из низших растений получены в чистом виде, они доступны для введения в организм практически всеми путями, легко осуществима их дозировка, чего нельзя сказать о фитонцидных препаратах. Именно поэтому на антибиотики из высших растений стали смотреть скептически, не видя смысла в их широком использовании в медицине. Однако оценка антибиотических средств только по признаку их антимикробной активности является совершенно недостаточной и должна включать характеристику их влияния на реактивность организма в каждой из форм воспалительного процесса. Еще в 1946 году Б. П. Токин писал: «...совсем недавно наши биологические предки жили в лесах, имели непосредственное общение с растительным и животным миром. Много ли поколений прошло после ледниковой эпохи? Едва ли 500 поколений. Следовательно, не могли нацело исчезнуть те экологические взаимоотношения, которые сложились за долгий период эволюции между нашими предками и окружающими их растениями и животными. Современная медицина, используя лекарственные средства растительного происхождения, отчасти имитирует экологические отношения наших предков с растениями».

В последние десятилетия по мере накопления сведений об общебиологической активности растительных веществ, включая эфирные масла, все больший интерес к фитонцидам проявляет медицинская наука. Исследования по использованию фитонцидов растений в качестве лечебно-профилактических средств довольно быстро выделились в самостоятельное направление теоретической и практической медицины. Наиболее обширная информация накоплена об антимикробном действии фитонцидов. Ряд растительных веществ и препаратов из них используется в качестве антибиологических средств или осваивается медицинской промышленностью. В растениях обнаружены вещества, способные стимулировать и угнетать иммунологическую реактивность живых организмов. Особое место занимают **летучие вещества** выделяемые растениями-эфироносцами. Они убивают бактерии, грибки, простейшие или вирусы, то есть **обладают бактериоцидным, фунгицидным, протистоцидным или вирулицидным**

### действиями

#### Нелетучие фитонциды

, как правило, задерживают рост и развитие микробов, не убивая их, то есть обладают **бактериостатическим, фунгистатическим или вирусингибирующим эффектом.**

Известно, что еще древнеегипетские врачи широко использовали антисептические свойства эфирных масел для мумификации трупов, а также для окуривания помещений, изготовления лечебных бальзамов и средств для ухода за кожей. Например, греческие воины, идя в поход, брали с собой мазь, приготовленную из мирры, которая использовалась ими для обработки ран.

Уже в древности эфирные масла применялись для борьбы с эпидемиями инфекционных заболеваний. Так, в XVIII веке жители английского местечка Буклэсбери спаслись от эпидемии чумы благодаря тому, что здесь размещалось производство лавандового масла. Также было подмечено, что средневековые парфюмеры Франции редко болели и умирали во времена эпидемий холеры и других инфекционных заболеваний. В средневековых рукописях имеются сведения о том, что в знатных домах было принято иметь шарики или букеты с ароматическими маслами, ограждавшими от заразных болезней.

Современные исследования подтвердили высокую антисептическую активность эфирных масел. Так, в приводимой ниже таблице указана для некоторых эфирных масел минимальная доза (в куб. см.), которая полностью угнетает рост микробов в 1 литре мясного бульона, обработанного водой из канализации. Для сравнения укажем, что угнетающая доза фенола составляет 5,6 куб. см.

#### **Растение-эфиронос-----Угнетающая доза, куб.см.**

Чабрец-0,7

Розмарин-4,3

Роза-1,8

Лаванда-5,0

Эвкалипт-2,2

Можжевельник-6,0

Анис-2,5

Укроп-6,4

Мята-4,2

Лимон-7,0

Шалфей-4,3

Сосна, пихта-8,0

Существенно, что доза, прекращающая рост микробактерий туберкулеза, для фенола равна 8:10000, тогда как для эфирного масла мяты она не превышает 4:10000, чабреца — 1:10000, гвоздики — 0,5:10000.

### Эфирные масла в медицине

Водный 5% раствор чабрецового эфирного масла полностью убивает тифозные бактерии и бациллу Шига (возбудитель дизентерии) в течение 2 минут, колибакгерии— за 2 — 8 минут, стрептококк и дифтерийную палочку — за 4 минуты, стафилококк — за 6 минут, палочку Коха (возбудитель туберкулеза) — за 60 минут. Подобные данные можно привести и по другим эфирным маслам. Так, смесь эфирных масел сосны, чабреца, мяты, лаванды, розмарина при распылении в помещении убивает все стафилококки и плесень, а из 200 микробных колоний, определенных первоначально, остается только 4. *В пригородном лесу в кубическом метре воздуха насчитывается только 5 микробов, тогда как в городской квартире — 20000, в салоне автомобиля 9 млн., такое же количество — в школьных классах, магазинах, еще больше — в общественном транспорте, больницах.*

**При испарении эфирных масел с помощью специальных устройств почти полностью уничтожают в помещениях патогенную микрофлору и обеспечивают лечебно-профилактический эффект. Здесь наиболее эффективны эфирные масла лимона, лаванды, кориандра, сосны, пихты, эвкалипта и др.**

*Агрессивность эфирных масел по отношению к микробам сочетается с их практически полной безвредностью для организма человека. Тогда, как мы уже указывали, при длительном применении антибиотиков снижается иммунологическая реактивность, возникает лекарственная аллергия и кандидозы и, наконец, формируется резистентность к лекарственным препаратам самих микроорганизмов.*

Эфирные масла и природные антибиотики, содержащиеся, например, в зверобое (иманин), бессмертнике (аренанин), шалфее лекарственном (сальвин), чистотеле и других, действуют только против микробов, но не против высших организмов. Существенно, что антисептическая способность эфирных масел не уменьшается со временем, а у микроорганизмов к ним практически не развивается устойчивость.

Это связано с тем, что антибиологическое действие эфирных масел на микробы обусловлено разрушением цитоплазматической (периферической) мембраны и



уменьшением активности аэробного дыхания, что приводит к уменьшению выделения энергии, необходимой для синтеза различных органических соединений. Таким образом, модифицируя экологическую обстановку, эфирные масла не дают возможности микроорганизмам создать собственные механизмы защиты и адаптироваться к агрессивному агенту. Существенно, что при этом не происходит изменений генетического аппарата микроорганизмов, то есть эфирные масла не обладают мутагенными свойствами.

*Очевидно, широкое использование эфирных масел в клинической практике не будет способствовать селекции видоизмененных (устойчивых) форм бактерий, что позволяет рекомендовать эти масла в качестве бактерицидных препаратов.*

Сотрудниками Крымского НИИ им. И. М. Сеченова (В. В. Николаевский, А. Е. Еременко и др.) установлено, что эфирные масла усиливают проникновение антибиотиков через клеточные мембраны организма человека и тем самым дают возможность снизить дозы препаратов при тяжелых заболеваниях. **Доказано, что наибольшее противомикробное действие проявляют сочетания базилика, лимона, лаванды и других эфирных масел с антибиотиками. Действие последних при этом повышается в 4—10 раз**

. С другой стороны, эфирные масла могут служить прекрасными транспортными средствами и для других лекарственных веществ, помогая им проникать в различные органы и ткани человека, обеспечивая достаточный, а главное, точно направленный терапевтический эффект. Эфирные масла легко проникают через кожные покровы и быстро включаются в системный кровоток. Так, эфирные масла сосны, пихты, ели проходят через кожу за 20 минут, эвкалиптовое — за 20 - 40 мин., мяты, лаванды, герани, кориандра — за 60-100 минут. Благодаря большой проникающей способности эфирных масел при местном применении достигается их лечебное воздействие на внутренние органы. Например, в эксперименте эфирное масло розы уже через час в большом количестве скапливается в печени животных, а через 8 часов этот эффект становится наиболее выраженным. На основе масла розы был создан лечебный препарат розанол, который с успехом применяется при заболеваниях печени. Очевидно, изучив особенности распределения и других эфирных масел, можно будет рекомендовать их для употребления с учетом того или иного метода введения для получения максимального эффекта.

Кроме бактерицидных свойств многие эфирные масла обладают антивирусным действием. Поэтому их целесообразно использовать для лечения опоясывающего лишая. Как показали наши наблюдения (С. С. Солдатченко, А. В. Пидаев), в большинстве случаев достигаются хорошие результаты, особенно в сочетании с полиэнзимным препаратом «Полиол».

Особую ценность представляют эфирные масла для санации воздуха в местах

скопления людей в периоды вспышек вирусного гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Известно, что люди, живущие в лесных районах, по сравнению с горожанами в 2 - 4 раза реже болеют ОРВИ, гриппом и ангинами. Это можно объяснить постоянным очищением воздуха в лесу эфирными маслами, содержащими большое количество фитонцидов.

Опыт Крымского НИИ им. И. М. Сеченова, санаториев «Сосновая роща» (Ялта) и «Саксагань» (Кривой Рог), пансионата «Мисхор» показывает, что при использовании ароматерапии эфирными маслами на 50 — 80% уменьшается заболеваемость ОРВИ у взрослых, значительно сокращается длительность течения инфекции, снижается частота осложнений. У детей, благодаря проведению курсов ароматерапии весной и осенью, заболеваемость ОРВИ снижается в 1,5 — 2,8 раза.

Предложенные сотрудниками НИИ им. И. М. Сеченова ароматерапевтические композиции прошли испытания на орбитальном космическом комплексе «Салют-7», показав значительное снижение частоты простудных заболеваний у членов экипажа. После приземления французский космонавт Жан-Луи Кретьен сказал, что без ароматов крымских растений он не смог бы эффективно работать на орбите. Прекрасно предупреждает возникновение ОРВИ разработанный недавно в институте препарат «Полиол», предназначенный для распыления в помещениях и индивидуальных ингаляций. Это один из немногих современных препаратов, официально утвержденных Министерством здравоохранения Украины.

Многообразное целебное действие эфирных масел подтверждается рядом хрестоматийных примеров. Например, в 20-е годы нашего столетия в лаборатории французского химика-парфюмера Мориса Гаттефоса произошел взрыв. Огнем Морису обожгло руки. Он быстро опустил их в банку с чистым лавандовым маслом и был поражен эффектом: боль быстро прошла, ожоги зажили, даже не оставив шрамов. После этого случая Морис Гаттефос занялся применением эфирных масел при заболеваниях кожи и первый предложил термин «ароматерапия», издав в 1928 году монографию по этой теме.

Известно, что при лечении ожогов, инфицированных и гангренозных ран, наибольшую опасность представляет интоксикация, возникающая из-за всасывания поверхностью ран и ожогов продуктов распада тканей и микробных токсинов. Именно здесь проявляются исключительные преимущества эфирных масел перед другими препаратами, благодаря их способности соединяться с продуктами распада тканевых альбуминов, что приводит к образованию нетоксических веществ, легко выводимых из

организма. Впоследствии местная нейтрализация эфирными маслами микробных токсинов ускоряет процесс регенерации тканей и заживления ран. Подобные свойства наиболее выражены у лаванды, розмарина, шалфея, кориандра, чабреца.

Гангренозные язвы еще в годы первой мировой войны эффективно излечивались эфирными маслами. В госпиталях широко практиковались аппликации с эфирными маслами, для влажных повязок использовалась 1-процентная масляно-водная эмульсия, для обширных ран применялись жирные повязки. При этом отмечались быстрое заживление ран, отсутствие токсических явлений и рубцов. Хороший эффект эфирных масел установлен и при других заболеваниях кожи— различных дермитах, сухих и мокнущих экземах, угрях. Имеются данные об успешном применении розового масла при лечении радиодермитов и поздних радионекрозов.

Многие эфирные масла обладают желчегонными, мочегонными и спазмолитическими свойствами, что обуславливает их широкое применение для лечения заболеваний мочеполовой системы, печени и желчевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта. При исследовании свойств розового эфирного масла обнаружено, что оно подавляет кишечную моторику. Это выражается в снижении кишечного тонуса и исчезновении ритмической кишечной деятельности. Основная активность приписывается гераниолу, входящему в состав масла, применение которого отдельно по характеру и величине эффекта совпадало с действием масла. В качестве средств для лечения раздражений кишечника и других кишечных заболеваний рекомендуются мятное масло и водный раствор розового масла. Применение одного из распространенных компонентов эфирных масел — цитраля предотвращало образование перитональных спаек у животных, которым давали витамин А, способствующий возникновению таких спаек. Ряд исследований свойств эфирных масел касается их желчегонного действия. Так, при введении морским свинкам розового эфирного масла установлен его желчегонный эффект, который связан с активизацией секреции как жидкой части, так и компонентов желчи — холевой кислоты и фосфолипидов. Особенно заметно действие эфирного масла проявлялось на фоне функционального истощения печени и было связано со стимуляцией синтеза желчных кислот и фосфолипидов. Это позволяет рекомендовать эфирные масла в качестве возможных средств при лечении холециститов и других заболеваний печени и желчного пузыря. Появились данные о лизисе под действием эфирных масел почечных и печеночных камней. Подкожное введение эфирных масел фенхеля, петрушки, сельдерея или добавление их в пищевой рацион усиливало регенерацию печени у крыс после удаления двух ее третей. В целом эфирные масла благоприятно влияют на функциональное состояние печени животных, о чем свидетельствуют увеличение содержания в ней гликогена и никотинамидных коферментов.

Клинические наблюдения показали, что розмариновое и розовое масла способствуют усилению выработки и отделения желчи. Такими же свойствами обладают эфирные масла лаванды, мяты, шалфея, чабреца. Розовое, лимонное, пихтовое, можжевельное, айрное эфирные масла препятствуют образованию желчных и почечных камней. Тонус кишечника, места соматизации многих функциональных нарушений, нормализуется при приеме розового, розмаринового и айрного масел. Эфирные масла аниса, лимона, можжевельника подавляют процессы брожения. Систематическое употребление эфирных масел внутрь является гарантией равновесия и надежной работы кишечника. Французские ученые считают, что один день голодания и прием в течение 1 — 2 суток эфирных масел обеспечивают полную ликвидацию патогенных бактерий в кишечнике при сохранении полезной микрофлоры.

Некоторые масла (лимонное, тминное, бергамотное, гераниевое, чесночное) используются как глистогонные (антигельминтные).

Продолжает изучаться противораковое действие эфирных масел. Многочисленные эксперименты позволяют говорить о возможности применения чеснока, кровохлебки, чистотела, омелы, барвинка тропического, сабельника болотного и календулы в качестве дополнительных средств при лечении онкологических заболеваний. Учитывая значение свободных радикалов в возникновении злокачественных опухолей, допустимо предположение, что эфирные масла (фенхельное, базиликовое), обладающие антирадикалообразующим действием, могут быть использованы при разработке противоопухолевых препаратов. Экспериментальные данные о прямом воздействии эфирного масла можжевельника на опухолевые клетки получены М. Е. Тимошечкиной. Перевитая опухолевая ткань, помещенная в можжевельное масло, погибала, а при инъекции масла в опухолевую ткань наблюдался ее некроз, и вокруг опухоли развивалась плотная фиброзная капсула. Отмечено положительное действие масел при лечении рака кожи.

На жизнедеятельность организма человека значительное влияние оказывает окружающая среда. К сожалению, в последние годы усиливается роль экологически неблагоприятных антропогенных веществ (ксенобиотиков): продуктов и отходов химической промышленности, пестицидов, гербицидов, синтетических материалов и др. С другой стороны, человек подвергается воздействию разного рода ионизирующих, радиоактивных излучений, что особенно существенно в регионах, пострадавших в результате аварии на Чернобыльской АЭС. При этом поражаются иммунокомпетентные клетки и развивается так называемый вторичный иммунодефицит вторичная иммунологическая недостаточность. В этих случаях могут возникать заболевания различных органов и систем организма, принимающие хроническое течение. Особо сложными с точки зрения подбора рациональной терапии являются болезни, в основе

которых лежит инфекционный фактор. Здесь особо ценными могут оказаться препараты-иммуномодуляторы. К ним, как убедительно показали исследования сотрудников Крымского НИИ им. Сеченова, можно отнести эфирные масла лаванды, эвкалипта, монарды и другие. Установлено, что при ингаляционном введении эфирные масла также обладают радиозащитным эффектом, выводят из организма канцерогенные вещества. С другой стороны, оптимизируется температура и влажность воздуха, инактивируются газообразные загрязнители атмосферы, усиливается пылепоглощение.

Многие ученые считают, что быстрота старения организма связана прежде всего с интенсивностью окисления липидов клетки, когда накапливаются так называемые свободные радикалы. Процесс этот можно замедлить с помощью все тех же эфирных масел, которые являются природными антиоксидантами, укрепляя мембраны клеток. Это свойство используется и в лечении атеросклероза. При скормливании кроликам обогащенного холестерина рациона, содержащего эфирные масла, установлено уменьшение отложения липидов в печени, сердце и на аорте. Наиболее сильным действием здесь обладает эфирное масло чеснока. Так, исследования подтвердили, что старинное царское снадобье из чеснока, восстановленное в виде современных «Царских таблеток» («Алисата»), — это спасение для больного сердца.

Экспериментально доказано разностороннее влияние терпеноидов на сердечно-сосудистую систему. Во многих случаях терпеноиды и эфирные масла вызывают снижение артериального давления (АД). Гипотензивный эффект может быть выражен в различной степени, составляя от 10 - 20% до 90% первоначального давления. Он сопровождается, как правило, увеличением амплитуды сердечных сокращений, замедлением их темпа, расширением коронарных сосудов и увеличением объемной скорости: кровотока.

Способность возбуждать центральную нервную систему, стимулировать дыхание и кровообращение, повышать АД, расширять коронарные сосуды, улучшать кровоснабжение сердца и снижать давление в малом круге кровообращения характерны для широко распространенного в медицинской практике препарата из эфирного масла кориандра камфорного — камфоры. При воздействии оптимальных доз эфирных масел наблюдаются усиление функциональной способности сердца, снижение частоты пульса, интенсификация окислительных процессов в мышце сердца, улучшение процессов проводимости в миокарде, активизация тканевого дыхания сердечной мышцы.

Таким образом, можно вполне определенно говорить о стимулирующем воздействии

эфирных масел на сердечно-сосудистую систему. Оно особенно выражено при физических нагрузках, позволяя повысить работоспособность организма и сократить процесс восстановления. В опытах, проведенный на собаках, скипидарные инъекции приводили к повышению содержания кальция в крови, резко выраженному увеличению продолжительности кругооборота крови через голову и уменьшению — через легкие. Такое же действие на кругооборот крови оказывали анисовое, мятное, валерианой все эфирные масла, ментол и камфара. Отмечено также их положительное действие при нарушениях сердца.

Наблюдения, сделанные Л. З. Гейхманом в климатической палате, где имитировался воздух хвойного или лиственного леса, показали, что летучие вещества хвои оказывают выраженное тонизирующее действие, а дуба — успокаивающее. Вдыхание летучих веществ хвои вызывало повышение АД и ухудшение сна. Вдыхание, летучих веществ дуба сопровождалось отчетливым снижением АД у гипертоников, улучшением сна, повышением насыщения артериальной крови кислородом, положительными сдвигами на ЭКГ. Интересно, что летучие фитонциды хвойного леса летом вызывали сужение сосудов изолированного уха кролика и повышение АД у кошек, тогда как в зимние месяцы эти реакции отсутствовали. Подобное действие обусловлено наличием в воздухе хвойного леса фитонцидов типа пинена, концентрация которого летом возрастает до 1200 мкг/м на кубический метр воздуха.

Эфирные масла оказывают непосредственное и разнообразное воздействие на центральную нервную систему. Выявлено 4 типа реакции — постоянное улучшение концентрации внимания и работоспособности; достижение максимума этих показателей через некоторый период с последующим снижением до уровня, превышающего исходный; максимальное улучшение показателей сразу после воздействия эфирного масла с последующим снижением; снижение показателей концентраций внимания и работоспособности под воздействием эфирных масел. Отмечено, что для розового и лавандового масел характерен второй тип воздействия. В ряде случаев степень реакции связана с субъективным отношением к данному аромату, однако во многих случаях стимулирующий эффект проявляется независимо от неблагоприятного субъективного восприятия запаха. Они усиливают образование условных рефлексов, оказывают транквилизирующее и седативное действие. Такие свойства проявляют эфирные масла шалфея, мандарина, апельсина. Выявлено возбуждающее действие масел на центральную нервную систему. Это характерно для эфирных масел тимьяна, хризантемы, руты, герани, мяты. Многие эфирные масла оказывают обезболивающее действие, а при определенных условиях наркотизируют организм.

Эфирные масла арники, лавра, ладанника, полыни, ромашки, сосны, укропа, фенхеля

обладают противосудорожной и спазмолитической активностью. Они эффективно подавляют спонтанную двигательную активность, являясь антагонистами ацетилхолина и гистамина. Разносторонне воздействуют на центральную нервную систему масла мускатного шалфея и лаванды. Так, эфирное масло мускатного шалфея оказывает неспецифическое ингибирующее действие на центральную нервную систему, в результате которого наблюдаются депрессивные явления (антиконвульсивное действие, влияние на произвольную двигательную активность, усиление действия наркотических веществ). Аналогичные свойства обнаружены и у лавандового эфирного масла. Перспективности использования эфирных масел в этой области свидетельствует также широкое применение эфиромасличных растений при лечении нервных заболеваний в традиционной медицине различных народов. Естественно, что в наш тяжелый век постоянных стрессов эфирные масла можно использовать в качестве фитовегеторегуляторов (лавандовое, лимонное, розовое) для лечения неврозов вегетативно-сосудистой дистонии, бессонницы.

Специальные исследования больных с начальными проявлениями недостаточности кровоснабжения головного мозга, дисциркуляторной энцефалопатией атеросклеротического генеза, вегетативно-сосудистой дистонией, затяжными неврозами с вазомоторными головными болями, проведенные в Крымском республиканском НИИ им. И. М. Сеченова, позволили разработать дифференцированные показания к назначению эфирных масел. Так, для повышения эффективности лечебных комплексов указанных больных ароматерапию целесообразно сочетать с применением методов специальной психотерапии. Психотерапевтическая программа включает модификацию эмоционально-волевой тренировки с элементами социотренинга и акцентом на лицевую мускулатуру, комплекс психофизических упражнений с медитативной направленностью и элементами восточной гимнастики. При ароматерапии имеет значение не только положительное влияние эфирного масла, но и благоприятное психологическое воздействие всей обстановки кабинета психотерапии на больных. Эффективность проведения сеансов повышается при использовании индивидуальных сеансов релаксации с биологической обратной связью (аппарат «БАРС-1»), особенно на фоне демонстрации цветных слайдов, изображающих различные цвета в разные сезоны года, а также медитативного музыкального сопровождения. Курс лечения составляет 15 сеансов, каждый продолжительностью по 1,5 часа. Психотерапевтические сеансы проводят после распыления в кабинете психотерапии эфирных масел растительного происхождения (масла лимона, розмарина, лаванды, мяты, пихтового масла) либо композиции: лаванды — 65%, мяты — 25%, пихты — 10%. Применение масла мяты более эффективно при наличии ипохондрических явлений, выраженных вегетативно-сосудистых нарушениях. Включение в лечебный комплекс пихтового масла показано при сочетанных нарушениях кровенаполнения и тонуса мозговых сосудов в бассейнах вертебрально-базиллярных и внутренних сонных артерий. Назначение масла лимона и розмарина показано при резкой астенизации, депрессивных и ипохондрических нарушениях, снижении кровенаполнения в магистральных артериях головы, венозном застое и склонности к артериальной гипотонии.

Аромапрофилактика расширяет адаптационные возможности человека, является одним из путей укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. В адаптивных реакциях для человека особенно важен психологический фактор. При эмоциональном стрессе возникает перенапряжение различных функциональных систем, что является одной из основных причин сосудистых катастроф. В таких случаях целесообразно использовать эфирные масла.

Весьма перспективным является использование эфирных масел в санаторно-курортной практике для сокращения адаптационного периода у больных, приезжающих на лечение из различных климатических зон и временных поясов, а также при вахтовом методе работы. При экстремальных условиях труда эфирные масла используются для повышения работоспособности, памяти, внимания, точности выполнения задания. Так, эфирные масла лаванды и лимона можно применять для оптимизации рефлекторной активности центральной нервной системы, возрастания выработки динамического стереотипа при выполнении однотипных операций, что в конечном итоге приводит к сокращению времени выполнения заданий. При этом также увеличивается объем кратковременной памяти, активизируется состояние человека в критической стрессовой ситуации.

Масла полыни лимонной, лимона, розмарина одновременно с повышением точности работы увеличивают скорость выполнения различных операций. Поэтому эфирные масла могут оказаться полезными в профессиональной деятельности водителей автотранспорта, летчиков, программистов и других. Существенно, что композиции эфирных масел влияют на умственную работоспособность в большей степени, чем отдельные масла.

Особый интерес представляет использование эфирных масел для лечения заболеваний бронхолегочной системы. Как показали исследования сотрудников Крымского НИИ им. И. М. Сеченова и ряда санаторных учреждений Крыма, шалфейное, сосновое, монардовое, пихтовое, лавандовое, эвкалиптовое и другие эфирные масла чрезвычайно эффективны в комплексном лечении хронических бронхитов, затяжных и хронических пневмоний, бронхоэктатической болезни, бронхиальной астмы в фазе нестойкой ремиссии. Подобный эффект прежде всего связан с противовоспалительными, антисептическими и бронхолитическими свойствами масел. Используются групповые ингаляционные процедуры продолжительностью 25 — 30 минут, количеством 12 — 16 на курс с промежутком между курсами 1,5 — 3 месяца. Применяются концентрации летучих фракций эфирных масел 1,0 — 1,5 мг на кубометр, то есть близкие к



природным, характерным для воздуха возле соответствующих растений. Для проведения процедур в воздух специально предназначенных для этого помещений подаются летучие фракции эфирных масел с помощью специальных дозирующих устройств. Продолжительность работы прибора, место его размещения и оценка пригодности помещения для проведения полноценного курса лечения определяет специалист. Помещение должно быть достаточно надежно изолировано от окружающей среды, в нем не должно быть материалов, способных сорбировать летучие ароматические вещества.

Неспецифические воспалительные заболевания легких сопровождаются как правило снижением эффективности функционирования иммунной системы, то есть развитием вторичного иммунодефицита, являющегося с одной стороны в определенной степени результатом хронического воспалительного процесса в бронхолегочной системе, а с другой стороны, представляющим собой фактор прогрессирования заболевания. Это требует применения иммунокорректирующих средств для повышения эффективности лечения и вторичной профилактики данного заболевания, то есть уменьшения числа обострений и удлинения продолжительности периодов ремиссии. Несмотря на имеющийся достаточно широкий круг иммуномодуляторов, применение в этом качестве летучих эфирных масел представляется оправданным в силу присущего им мягкого пролонгированного иммуномодулирующего эффекта и практически полного отсутствия побочных реакций в диапазоне используемых низких (природных) концентраций. Кроме того, ценным представляется способность ряда эфирных масел оказывать положительный эффект при разбалансировке взаимодействия отдельных звеньев иммунной системы.

Для групповых ингаляционных процедур рекомендуется использовать композиции эфирных масел лаванды, мяты перечной, полыни лимонной, эвкалипта, базилика эвгеноль-ного, менарды дудчатой в соотношениях — 1:2:2:4:2:1. На курс рекомендуется 14—16 ежедневных процедур продолжительностью каждой 25 — 30 минут. Естественно, что ингаляции эфирных масел следует сочетать с другими видами лечения — медикаментозной терапией, преформированными-физическими факторами, климатолечением, лечебной физкультурой, гипоксически-гиперкапническими тренировками. Ароматерапия приводит к улучшению клинического состояния больных: уменьшению выраженности кашля, одышки, облегчению дыхания и отхождения мокроты, положительной динамика функциональных показателей внешнего дыхания: увеличиваются жизненная емкость легких и дыхательный объем, а также максимальная вентиляция легких. Снижается показатель неравномерности вентиляции, улучшаются параметры кривой капнограммы. Лечение приводит также к нормализации ряда показателей местного иммунитета. В последние годы применяется и принципиально новая лечебная методика: ультрафонофорез эфирного масла лаванды на область проекции вилочковой железы (тимуса). Этот метод также оказывает противовоспалительный и бронхолитический эффект, способствуя у больных

хроническим бронхитом и бронхиальной астмой нормализации показателей внешнего дыхания, восстановлению нарушенных функций иммунной системы.

Наблюдения сотрудников Никитского ботанического сада показали, что пребывание в зоне произрастания алеппской сосны снимает тяжелые приступы бронхиальной астмы. И. Ф. Остапчук изучил влияние воздуха Приморского парка г. Ялты на больных хроническим бронхитом и установила, что наиболее выраженный климатический эффект наблюдался в зоне кедров, затем в зоне крымской сосны и кипарисов. Оценка интегрального действия летучих фитонцидов различных растений, сделанная по десятибалльной системе и учитывающая количество положительных и отрицательных реакций, приведена ниже:

Вид Оценка (баллы)

Сосны алеппская и итальянская\_ 9

Сосна крымская\_ 8

Кедры гималайский и атласский \_ 8

Дубы душистый и каменный\_ 7

Ясень остроплодный\_ 7

Каштан конский\_ 7

Акация ленкоранская\_ 7

Высокая эффективность применения летучих фракций эфирных масел в качестве фитоадаптогенов позволяет рекомендовать их использование в комплексе лечебно-профилактических мероприятий в педиатрической практике. Методика ароматерапии может быть внедрена в практику работы детских поликлиник, стационаров, санаторно-курортных и дошкольных учреждений с целью стимуляции неспецифической защиты, иммунологической реактивности, снятия эмоционального стресса, в качестве первичной и вторичной профилактики хронических и рецидивирующих заболеваний органов дыхания у детей.

Процедуры рекомендуется проводить в спортивных или музыкальных залах во время соответствующих занятий, а в случае необходимости — в спальнях во время дневного сна (за 30 — 35 минут до его окончания). Рекомендуется использовать эфирные масла лаванды и мяты перечной или их смесь в соотношении 5:1. Продолжительность процедур 20 — 25 минут. Концентрация летучих веществ в воздухе 0,5 мг/куб. м. Проводится курс из 12 — 14 ежедневных процедур (исключая выходные дни). Повторный курс рекомендуется проводить через 1,5 — 2 месяца, а в районах средней полосы и южнее — 3 курса в год — с октября по апрель. В летнее время

проведение аромапрофилактики нецелесообразно. В северных регионах и в местах с повышенным промышленным загрязнением атмосферы данный метод может использоваться круглогодично.

Для детей школьного возраста рекомендуется использовать композиции эфирных масел лаванды, мяты перечной, полыни лимонной, эвкалипта в соотношениях 5:1:1:2; лаванды, мяты, эвкалипта в соотношениях 5:1:2; лаванды, мяты, полыни лимонной — 5:1:1. Продолжительность процедур 25 — 30 минут, курс 14—16 процедур с промежутком в 2 — 2,5 месяца.

Для профилактики вирусных, респираторных заболеваний на промышленных предприятиях и в учреждениях могут быть использованы специально предназначенные помещения, например, кабинеты психологической разгрузки, комнаты отдыха, небольшие конференц-залы, кабинеты техники безопасности, служебные помещения во время обеденного перерыва и др. Целесообразно применение эфирных масел лаванды, мяты, полыни лимонной, эвкалипта, шалфея, базилика эвгенольного в соотношениях 5:1:1:2:2:0,5 либо композиции без эфирных масел шалфея или эвкалипта в тех же соотношениях. Рекомендуемая концентрация летучих веществ в воздухе 1,0 — 1,5 мг/куб. м., продолжительность процедуры 25 — 30 минут, курс 12—14 процедур с повторением спустя 2 — 2,5 месяца в осенне-зимние периоды года.

Виды масел, рекомендуемых для использования в детской практике: лаванда, полынь лимонная, мята, шалфей, эвкалипт. Данная методика хорошо зарекомендовала себя и для профилактики острых респираторных заболеваний, в частности, гриппа, так как основана на искусственной компенсации недостатка фитонцидов в воздухе. Последний может возникать в силу целого ряда причин — сезонных колебаний содержания летучих растительных ароматических веществ в воздухе, их связывания с разного рода промышленными загрязнениями, либо это может быть постоянный дефицит, свойственный, например, большинству северных регионов. Независимо от причин, длительное недостаточное поступление летучих фитонцидов в организм человека сопровождается заметным ослаблением функциональной активности неспецифических факторов защиты иммунной системы, определяющей в значительной степени противовирусную защиту. Это состояние наряду с другими сезонными неблагоприятными факторами — значительными температурными колебаниями, частыми переохлаждениями, недостатком инсоляции, авитаминозом — способствуют повышению восприимчивости к вирусной инфекции и, соответственно, к возрастанию уровня заболеваемости. В этих условиях компенсация недостатка летучих ароматических веществ для организма человека позволяет существенно повысить функциональную активность иммунитета, что приводит к заметному снижению частоты и продолжительности вирусных респираторных инфекций. Важным преимуществом

ароматерапии является возможность массового применения, поскольку процедуры проводятся путем добавления летучих фракций эфирных масел в воздух помещений на непродолжительное время. Используются очень невысокие концентрации, составляющие около 1 мг на кубический метр воздуха, что практически соответствует содержанию летучих веществ в лесах в летний период. Предлагаемая методика позволяет снизить вирусную респираторную заболеваемость в холодные периоды года на 10 — 15%, что связано также с оптимизацией воздуха в помещениях. Так, при распылении эфирных масел в воздушной среде нейтрализуются тяжелые положительные ионы, увеличивается бактерицидная активность воздуха, достигается природное равновесие тяжелых и легких ионов, оптимальное содержание озона.

При длительном пребывании людей в плохо вентилируемых помещениях увеличивается насыщенность воздуха микроорганизмами. Далеко не во всех случаях возможно использовать такое сильно действующее стерилизующее средство как ультрафиолетовое облучение. Проблему очистки воздуха помещений детских дошкольных и школьных учреждений, больничных палат, комнат отдыха можно решить с помощью растительных ароматических веществ. Антимикробное действие эфирных масел распространяется практически на все группы микроорганизмов: грамположительные и грамотрицательные кокки, вибрионы, многие виды грибов, простейших, вирусов. Для летучих фракций эфирных масел антимикробная активность нарастает в следующей последовательности входящих в них компонентов: углеводороды, окиси, фенолы, альдегиды, кетоны, спирты, сложные эфиры. Летучие фракции эфирного масла лаванды в концентрациях 1,0 — 1,5 мг/куб. м при получасовой экспозиции снижают общее количество микроорганизмов в воздухе в два-три раза в течение двух часов. Эффект сохраняется в течение суток. Наиболее выражено действие в отношении гемолитического и золотистого стафилококка. Эфирное масло мяты в концентрации 0,2 мг/куб. м уменьшает общее количество микроорганизмов в воздухе не менее чем в два раза, при увеличении концентрации до 1,5 мг/куб. м бактерицидный эффект резко возрастает. Эфирное масло эвкалипта обладает наибольшим saniрующим эффектом при действующей концентрации 0,7 мг/куб. м. Однако эффект выражен в меньшей степени по сравнению с эфирными маслами мяты и лаванды. Для получения бактерицидного эффекта необходимо проводить процедуры не менее одного раза в сутки. Бактерицидный эффект распространяется на более широкий круг микроорганизмов при использовании композиций следующего состава: мята, лаванда, шалфей в соотношениях 1:2:1; мята, лаванда, эвкалипт — 1:2:2. В помещении, где проводятся процедуры, производят распыление масла в количестве 0,5 мг/куб. м, рассчитанном с учетом объема помещения. Длительность распыления 20 минут. После этого аппарат выключают.

Все вышеизложенное убеждает нас в том, что природа дала в руки человека эффективное и мощное средство для борьбы с недугами, устранения воздействия на него отрицательных факторов научно-технического прогресса. Диапазон применения

эфирных масел в медицине поистине безграничен. Это видно даже из краткого перечня лекарственных препаратов, получаемых на основе эфирных масел.

**Сальвин — антибиотик, выделенный из шалфея лекарственного и представляющий смесь органических кислот. Вызывает чрезвычайно быстрое отмирание бактерий, в полости рта и зева. Уже через 5 минут после кратковременного полоскания или ванночки из полости рта исчезают гемолитический стрептококк и стафилококк и резко уменьшается количество другой микрофлоры.**

Аллилчеп — спиртовой экстракт из лука репчатого.

Новоиманин — содержит фитонцидные вещества травы зверобоя продырявленного.

Сангвиритрин — содержит бисульфаты алкалоидов санг-, винарина и хелетрина, содержащихся в растениях маклея сердцевидная и маклея мелкоплодная, семейства маковых.

Хлорофиллипт смесь хлорофилловых веществ из листьев эвкалипта шариковидного. Обладает антимикробной активностью. Применяют местно в виде 1% спиртового раствора с 0,25% раствором новокаина в разведении 1:5 для лечения ожогов, трофических язв. Спиртовой раствор (1%) или масляный раствор (2%) используют для лечения эрозий слизистых оболочек, внутрь по 5 мл 1% спиртового раствора, разведенного в 30 мл воды, за 40 минут до еды и в клизмах назначают при стафилококковом бактерионосительстве. Внутривенно 2 мл 0,25% спиртового раствора, разведенного в 38 мл стерильного изотонического раствора натрия хлорида — вводят медленно по 4 раза в сутки в течение 4 — 5 дней при септических состояниях, пневмониях, перитонитах. Формы выпуска: ампулы, флаконы.

Долехсамед, эпазин, ангоцин — комбинированные препараты на основе эфирного масла лаванды. Сферы применения — гноящиеся раны, при этом также способствуют эпителизации и грануляции.

Ливиан — аэрозоль, в состав которого входит эфирное масло лаванды. Применяется для лечения ожоговых ран. Обработку производят не менее 1 раза в день. При гранулирующих ранах с гнойным отделяемым после нанесения препарата накладывают асептическую повязку, орошенную аэрозолем. Повязку меняют ежедневно или через день.

Саларт — эликсир с набором эфирных масел (роза, полынь лимонная, мята, шалфей) и растительных экстрактов. Болеутоляющее, бактерицидное, дезодорирующее и противовоспалительное средство, применяемое при стоматитах, фарингитах, ларингитах и ангинах.

Рилиф — эмульсия, содержащая натуральные растительные жиры и эфирные масла (лавандовое, кориандровое, мятное, розовое и др.). Универсальное средство при термических, солнечных и химических ожогах, ссадинах, потертостях, раздражениях. Обладая бактерицидным и антиоксидантным действием, заживляет раны и утоляет боль.

Природа, создав человека, создала все то, что способно помочь ему жить и чувствовать себя здоровым и счастливым. А если человек заболел, то почти все, чем он страдает, может быть излечено при помощи даров природы, неотъемлемой частью которых и являются эфирные масла.

### Использование эфирных масел в антицеллюлитном массаже

Эфирные масла для лечения целлюлита используются с целью укрепления клеточных мембран, для стимуляции обменных процессов, вывода токсинов и задерживающейся в тканях жидкости, улучшения регенерации кожи, улучшения кровяного питания клеток кожи, повышения тонуса мышц.

Список эфирных масел, которые можно использовать для лечения целлюлита:

**Анис** - возвращает молодость вялой, дряблой коже, повышает ее упругость, нормализует водно-жировой баланс.

**Апельсин** - используется при потрескавшейся, воспаленной, сухой коже, при целлюлите, ожирении.

**Ветивер** - повышает эластичность и упругость кожи.

**Грейпфрут** - при целлюлите и ожирении.

**Жасмин** - освежает, омолаживает дряблую, морщинистую кожу, придает упругость

мышцам, особенно груди, используется для «силуэт-массажа», способствующего мышечной коррекции фигуры.

**Иланг-иланг** - способствует омолаживанию кожи, защищает кожу от неблагоприятных внешних воздействий и увлажняет особенно чувствительную кожу.

**Кипарис** - устраняет видимый сосудистый рисунок под кожей и точечные кровоизлияния, кровоточивость десен, сосудосуживающее при варикозном расширении вен, нормализует водно-жировой обмен при целлюлите, тучности.

**Лиметт** - повышает упругость мышц живота, груди и бедер, подходит для вялой, дряблой, жирной кожи.

**Лимон** - для ухода за жирной, инфицированной кожей, потерявшей эластичность, при рубцах и целлюлите.

**Мандарин** - предупреждает появление растяжек кожи (стрий), противоцеллюлитное.

**Неролиевое эфирное масло** - предупреждает появление растяжек (стрий) при резком снижении массы тела или после беременности.

**Пачулиное** - повышает упругость мышц бюста, живота и бедер.

**Петитгрейновое** - препятствует образованию растяжек (стрий), укрепляет мышцы живота, груди после беременности.

**Розового дерева** - способствует предотвращению растяжек кожи (стрий).

Смеси из этих масел можно использовать для антицеллюлитного массажа, добавлять в воду при принятии ванны, или применять в качестве косметического средства для ухода за телом. Также очень эффективны масляные антицеллюлитные обертывания.

Но с эфирными маслами нужно быть очень осторожными – пропорции при изготовлении смесей должны соблюдаться точно. Некоторые эфирные масла могут быть очень концентрированными и даже вызвать ожог. К тому же есть определенные противопоказания в их использовании. Одним из противопоказаний в использовании эфирных масел является беременность и заболевания молочных желез.

Рецепты для антицеллюлитной ванны или антицеллюлитного массажа:

1. по 2-3 капли можжевельника, фенхеля и лимона
2. 3 капли можжевельника, по 2 капли черного перца и грейпфрута или апельсина
3. 3 капли можжевельника, по 1 капле розмарина, герани и шалфея

Средство, улучшающее кровообращение:

- по 2-3 капли черного перца, имбиря и герани

Для ванны 6-10 капель эфирного масла или смеси тщательно размешать в полстакане молока, кефира или сливок, можно растворить 1 чайную ложку меда. Температура воды должна быть приятна телу (обычно 37градусов). Процедура проводится 15-20 минут.

## Эфирные масла

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

15.12.2012 10:36 - Обновлено 22.01.2021 09:54

---

Для массажа на 10 мл масла-основы добавляется 2-6 капель эфирного масла или смеси. Массажруются проблемные зоны. В качестве масла основы можно использовать масло лесного ореха, масло зародышей пшеницы, или даже простое оливковое масло.

Наш интернет магазин "СемиЗнание"- товары для духовного и физического здоровья: <http://shop.semiznanie.ru>

[АРОМАТЫ | БЛАГОВОНИЯ&nbsp;| АГАРБАТТИ](#)

[АРОМА МАСЛО | АРОМА ЛАМПЫ | АРОМА КУЛОНЫ](#)