УДК 665.5

«Ароматерапия»

Чижикова О.В.[1]; Возгорькова Е.О.[1]
e-mail: 89150086790@mail.ru
[1]*ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И. М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет) Ресурсный центр «Медицинский Сеченовский Предуниверсарий», г. Москва*

Аннотация.

Благодаря многочисленным исследованиям, проводимых тысячелетиями фармакологами, химиками удалось установить фармакологические свойства эфирных масел, обладающих целительными свойствами.

Лечебное действие эфирных масел, получаемых из различных растений и их частей обладают широким спектром воздействия на человека. При рациональном, дозированном назначении эфирных масел осознаем их огромный потенциал при лечении многих инфекционных заболеваний, снятия стресса, стимуляции НС, ускорения расщепления жиров и.т.д.

В изложенном мною материале, на основании литературных данных и проведенных опытов сделаны выводы о воздействии на человека эфирных масел (ЭМ) через обонятельный анализатор, кожные покровы и ЖКТ.

Целью моего исследования было изучение состава и свойств эфирных масел. Влияние их на самочувствие и здоровье человека.

Задачи:

1. Проведение литературного обзора по теоретическим вопросам темы исследования.
2. Определение свойств и химического состава эфирных масел.
3. Проведение практической части.

Гипотеза исследования: Воздействие на человека ЭМ даёт антисептический и противовирусный эффект.

Ключевые слова: Эфирное масло, стресс, травы. [6, 7].

"Aromatherapy"

Chizhikova O. V. 1; Vozgorkova E. O. 1
e-mail: 89150086790@mail.ru
1 Sechenov First Moscow State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation (Sechenov University) Resource center "Medical sechenovskiy Preuniversity", Moscow

Annotation.

Thanks to numerous studies conducted for thousands of years by pharmacologists, chemists have managed to establish the pharmacological properties of essential oils that have healing properties.

The therapeutic effect of essential oils obtained from various plants and their parts have a wide range of effects on humans. When rational, measured the appointment of essential oils realize their great potential in the treatment of many infectious diseases, stress relief, stimulation of the NA, accelerate the breakdown of fats, etc.

I have described in the material, on the basis of literature data and conducted experiments conclusions about the effects on humans of essential oils (EM) through the olfactory analyzer, skin and digestive tract.

The purpose of the study: To study the composition and properties of essential oils. Their influence on the well-being and health of a person.

Tasks:

1. Conducting a literature review on the theoretical issues of the research topic.
2. Determination of the properties and chemical composition of essential oils.
3. Conducting the practical part.

Hypothesis of the study: Human exposure to EM gives an antiseptic and antiviral effect.

Keywords: Essential oil, stress, herbs.

История ароматерапии.

Лечение травами уходит в глубину веков. На протяжении длительного времени в распоряжении людей не было других лекарственных средств для избавления от болезней, кроме растений.

История развития ароматерапии неотделима от имени Гиппократа, родоначальника современной научной медицины, о чём свидетельствует его труд, посвященный описанию и характеристике 236-ти растений и их применению в медицине. Этот труд дошёл до нашего времени.

Найденный в Азии перегонный куб, датируемый примерно V тысячелетием до нашей эры, свидетельствуют о том, что уже в те времена имели представление о технологии экстрагирования эфирных масел из растений.

Заслуга дистилляции первого в истории эфирного масла - масло розы принадлежит средневековому персидскому учёному, философу и врачу Авиценне, который описал более 800 лекарственных средств. В его «Каноне лекарственных растений» описан метод получения ЭМ путём перегонки соков, который используется до сих пор.

С этого времени ароматерапия вошла во все лечебные советы, которые Авиценна давал в своих медицинских трактатах. Арабы первыми стали использовать чеснок, лук, душистые травы и пряности, а также мёд, финики, кресс-салат, сельдерей и артишок считали отличными лечебными средствами.

В эпоху Средневековья аптекари отдавали предпочтения именно ароматерапии. В начале XVII века для лечения болезней используется более сотни эфирных масел, фармакологические свойства которых уже были хорошо известны.

Характеристика эфирных масел

Эфирные масла (ЭМ) – это класс органических летучих соединений, выделенных из разных частей растения: листьев эвкалипта; коры корицы; древесины кедра; цедры лимона и апельсина; а также из семян, ягод, фруктов и луковиц. ЭМ – главный компонент ароматерапии.

Благодаря своим эфирным маслам растения выживают: привлекаются насекомые опылители; защищаются от болезней, ожогов, лечат травмы, повреждения.

Методы получения ЭМ:

- дистилляция самый распространенный метод. ЭМ не растворяются в воде, но быстро испаряются. Это свойство и используется для дистилляции. В специальном устройстве водяной пар, насыщенный молекулами ЭМ поступает в отсек для охлаждения. В отсеке пар снова принимает жидкое агрегатное состояние, а затем масло отделяется от воды (плавает на поверхности) – метод декантации. Время дистилляции зависит от конкретного растения, например: для лаванды 90 минут; для мелисы-120 минут;
- отжим (прессование) – это эссенции лимонная, мандариновая, апельсиновая;
- экстракция – растворение в летучей жидкости. Такое масло называется «абсолю» или «абсолют» - используется только в парфюмерии.

Физические свойства ЭМ:

форма	жидкая
Консистенция	маслянистая
Цвет	жёлтый. Исключение: ЭМ пижмы и немецкой ромашки-синие; чабера-красное, бергамута бледно-зелёное;
растворимость	в воде нерастворим, растворимы в маслах и некоторых растворителях;

Биохимические свойства ЭМ:

Действующее вещество – более 200 компонентов: фенолы, терпены, кетоны спирты, эфиры, ацетаты. Эффективность действия зависит от наличия активных молекул в ЭМ.

Применение ЭМ:

- ароматерапия - это искусство лечения с помощью ЭМ;
- ароматология – использование ЭМ в области косметологии и психофизиологии;
- аромокология – психофизиологическое влияние на человека, запах определенного эфирного масла;
- в пищевой промышленности в форме эссенций;
- в химической промышленности (моющие средства).

Механизм действия эфирных масел

Ароматические углеводороды проникают через кожу, слизистые, легкие, желудочно-кишечный тракт, что обуславливает разнообразие методик их применения. Важно отметить, что агрессивность ЭМ по отношению к микробам сочетается с их совершенной безвредностью для организма человека. ЭМ и природные антибиотики, содержащиеся, например, в зверобое (иманин), бессмертнике (аренанин), шалфее лекарственном (сальвин), чистотеле и т. д., действуют только против микробов, но не против высших организмов. Антисептическая способность ЭМ не слабеет, не уменьшается со временем, и организм не привыкает к ароматическим лечебным средствам. Что

касается антибиотиков, то, если сравнивать действие ЭМ на организм с их действием, можно сказать, что длительное применение антибиотиков снижает механизмы защиты, при этом нередки случаи развития лекарственной аллергии и кандидозной (грибковой) инфекции. Как результат этой жизнедеятельности низших организмов появляются микроорганизмы, устойчивые к применению антибиотиков. Микробы же при длительном контакте с эфирными маслами практически не вырабатывают к ним устойчивости. Эфирные масла создают для микробов такую среду обитания, в которой они не могут нормально развиваться и гибнут, не приспособившись к новым условиям, они также способствуют проникновению антибиотиков в клетки человека и этим дают возможность снизить дозы антибиотиков при тяжелых заболеваниях. [1, 2].

Практическая часть

В центре моего практического исследования было изучено снижение активной жизнеспособности вируса во время эпидемии гриппа.

При наличии 1-го человека с острой инфекцией, которого невозможно было изолировать от здоровых людей, но требовалось исключить распространение инфекции среди членов семьи и соседей на этаже. Всего – 16 человек.

Учитывая теоретические основы ЭМ, мной были использованы антисептические и противовирусные ЭМ.

Мной проводилось ежедневное распыление в равных долях (ЭМ – эссенция лимона + ЭМ равинтсары душистой + ЭМ эвкалипта лучистого), в течение 1-го часа утром и 1-го часа вечером, на протяжении 7-ми дней в квартирах и помещение на этаже.

Распространенность заболевания не наблюдалась. [4, 5].

Заключение

ЭМ помогают справиться с болью, способствуют заживлению ран и язв, положительно влияют на свёртываемость крови на работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, улучшают пищеварение, восстанавливают иммунитет, регулируют гормональный баланс. Каждое ЭМ при правильном назначении выполняют свою роль. При условии правильного выбора ЭМ и соблюдения надлежащей дозировки, можно быть уверенным в эффективности лечения в короткие сроки без риска для жизни.

Таким образом, изучив теоретический материал и сделав практическую часть, я выяснила, что существует большое количество эфирных масел и каждое из них влияет на самочувствие человека по-своему в зависимости от химического состава и самого человека.

Но нельзя применять эфирные масла, не зная определенных правил, так как кроме положительного воздействия на организм, они могут оказывать и отрицательное. [3, 8].

Список используемой литературы

1. Фести Д., «Эфирные масла энциклопедия для красоты и здоровья», М., 2017 г.
2. Брокгауз Ф.А., Ефрон И.А., Большой энциклопедический словарь. «Терра», М., 1997.
3. Лоулесс Д., Энциклопедия ароматических масел, «КРОН-ПРЕСС», М., 2000.

Статьи:

4. Журнал «Клуб здоровья». Выпуск 44. 2002.
5. Журнал «Новый шаг», №2, 1998.
6. Журнал «Фармацевтический вестник», №8, 2003.

Интернет-источник:

7. Мир ароматерапии. www.aromaworld.ru.
8. Саков И.В., «Регуляция психического состояния с помощью эфирных масел», 2004. www.aromaru.ru.