

Етерични масла

Обща характеристика

Етерично-маслените растения са широко застъпени в растителния свят — около 30 % от ботаническите семейства включват видове с етерично-маслено съдържание. Повечето от тези видове са диворастващи и само част от тях се отглеждат като полски или градински култури

Етеричните масла при отделните растения се синтезират и се натрупват в различни части:

- в [цветовете](#) — при [розата](#), [лавандулата](#), [лайката](#), [невена](#) и др.
- в [листата](#) и [стъблата](#) — при [ментата](#), [маточината](#), [машерката](#) и др.
- в плодовете — при [анасона](#), [кима](#), [кимiona](#), [кориандъра](#), [резенето](#) и др.
- в [корените](#) — при [валерианата](#) и др.

Натрупването на масла става в характерни образувания, наречени „вместилища“. Според местоположението си, вместилищата се разделят на две групи:

- външни (екзогенни) — простите жлезисти власинки, сложните жлезисти власинки, жлезистите люспи, жлезистите петна
- вътрешни (ендогенни) — екскреторните клетки, шизогенните вместилища, смесените шизо-лизигенни вместилища

Познаването на характерните за всяко етерично-маслено растение вместилища е важно, за да се избегнат неправилните начини на прибиране и манипулация, които биха довели до загуба на етерични масла.

Приложение на етеричните масла

- във [фармацевтиката](#) — използват се добре изразените бактерицидни свойства на тези масла за получаване на лекарства;
- в хранително-вкусовата промишленост — като консерванти и подправки
- в парфюмерийната промишленост — за получаване или като добавка на [парфюми](#), кремове, [сапуни](#)

и

[шампоани](#)

.

Извличане на етерични масла

Използват се 4 начина на извличане на етеричните масла:

- **Извличане чрез [дестилация](#) с водна пара** — използва се способността на горещата водна пара, преминала през суровината, да отнася със себе си етеричните масла, които са лесно летливи.
 - варианти: водна, водно-парна, парна и [вакуумна](#) дестилация;
 - отделяне: след охлаждане и [кондензация](#) в приемник сместа има два слоя, поради различното специфично тегло на [водат](#) и етеричното масло.
- **Извличане чрез разтворители** — използва се способността на летливи и нелетливи разтворители да разтварят етеричните масла.
 - [екстракция](#) — извличане с летливи разтворители ([бензин](#) , [етер](#) и др.), при което се получава **конкрет**
 - [мацерация](#) — извличане с нелетливи разтворители (животински и растителни мазнини), при което се получава **екстракт**
 - при обработка на конкретата и екстракта със спирт при ниска температура се получава **абсолю** ([етерично масло](#)).
- **Извличане чрез поглъщатели** — използва се способността на някои суровини (от етерично-маслени култури) да изпаряват етерични маса и на други — да поглъщат от въздуха изпарени етерични масла.
 - като поглъщатели се използват [животински мазнини](#) , [активен въглен](#) и др.
 - полученият продукт се нарича **помада**, който се подлага на допълнителна обработка за отделяне на етеричното масло.
- **Извличане по механичен начин** — прилага се за култури, които съдържат големи

количества етерично масло (цитрусовите плодове). Извличането става чрез пресуване и центрофугиране на получения сок.

ПО-ПОДРОБНО ЗА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

Описание

Натуралните етерични масла са природни екстракти получени от различните части на растенията – листа, плодове, стебла и корени чрез дестилация. В тях се съдържа голямо количество биологично активни вещества. Имат вид на мазнина, но по химичния си състав не се отнасят към тлъстите масла.

Повечето етерични масла имат остър вкус, практически са неразтворими във вода, но след интензивно разбъркване водата придобива техния аромат. Разтварят се добре в органични разтворители, в спирт а също и в растителни и животински мазнини и натурални продукти (мед, мляко, сметана). Самите те разтварят добре различни смоли, восъци, парафини, гума и др. Ето защо не бива да се съхраняват в пластмасови съдове, а в тъмни стъклени шишета.

Етеричните масла са силно летливи. Ако се поставят върху хартия се изпаряват за половин – до три часа без да оставят мазни петна, въпреки че е възможно известно оцветяване на хартията, ако маслото е имало цвят. Всички етерични масла горят.

Съставът на етеричните масла се променя значително в зависимост от условията на отглеждане на растенията, регионът в който са отглеждани и т.н. Затова е твърде възможно етеричните масла от един и същи вид да имат различен нюанс на аромата. Пример за това е етеричното масло от рози отглеждани в България. Ароматът на българското масло е много по изразен и качествен от това на розовите масла добивани в други страни.

Фалшивите масла

Важен елемент в ароматотерапията е качеството и произхода на маслото. За съжаление голямата потребност от етерични масла и необходимостта от по-ниска цена довеждат до това, че в търговската мрежа често постъпват разредени етерични масла. Затова трябва да се избягват съмнително евтините масла с подозрителен произход. Някои фирми следвайки модата в ароматотерапията продават синтетични и полусинтетични масла с имена на етерични масла, които всъщност не съществуват. Запомнете етерични масла от : теменужка, ябълков цвят, люляк, момина сълза, диня, праскова, липа, лотос, магнолия, кайсия, кокос, манго, банан, киви, ягоди не съществуват. Затова е добре да се избират фирми, които дават гаранция за съответствие на стандартите или нормите на Фармакопеята. Надеждни нормативи са ISO (международна организация за стандартизиране), EOD (американска асоциация за етерични масла), BP (британска Фармакопея) и др.

Срок на годност

Срокът на годност на етеричните масла от диворастваща суровина е неограничен. Нещо повече, “фините” масла както и “тънките” вина се облагородяват при дълго съхранение – роза, нероли , босилек и др. Изключение правят следните групи масла:

- Цитрусови масла като портокал, бергамот, лимон и др. , чийто срок на годност е 2-3 години.

- Смолисти масла като мира, сандал, жасмин и др. Тези масла се сгъстяват при неправилно съхраняване и съответно се съкращава срокът им на годност.

Повечето фирми произвеждащи масла от култивирани растения поставят срок на годност 2 години, а на цитрусовите до 1 година.

Правила на съхраняване

При съхраняване на маслата трябва да се спазват следните правила:

- флаконите с масло трябва да са затворени добре;
- температурния режим : от -5 до +30 градуса по Целзий;
- флаконът трябва да бъде от кафяво стъкло с 50% затъмненост;
- ако маслото е било на минусови температури трябва да се изчакат 30 м. преди употреба;
- етеричните масла са пожароопасни и не бива да са близо до топлинни източници;
- да се пазят от малки деца.

Ароматотерапия с етерични масла се ползва от хиляди години за лечение. За лечение се ползват само качествени етерични масла. Само тогава прилаганата ароматотерапия е ефективна. Качествени етерични масла за лечение с ароматотерапия могат да се закупят от фирми доказали се във времето. Ако за лечение се ползват етерични масла с неясен произход има риск прилаганата ароматотерапия да е неефективна.

Ароматотерапия с етерични масла може да се приложи за лечение съчетано със су-джок. Ароматотерапия с етерични масла се може да се приложи за лечение съчетано с хомеопатия. Ароматотерапия с етерични масла се може да се приложи за лечение съчетано с акупунктура. Ароматотерапия с етерични масла се може да се приложи за лечение съчетано с правилна диета. Ароматотерапия с етерични масла се може да се приложи за лечение съчетано с лечението предписано от лекуващия лекар.

БЕРГАМОТ – балансиращо масло, премахва меланхолията и депресията.

Внимание: това масло увеличава чувствителността към слънце. Не го използвайте, ако ще бъдете дълго време на открито.

БОР – антисептично, противовирусно, откашлящо, възстановяващо и стимулиращо действие.

БЯЛ РАВНЕЦ – противовъзпалително и спазмолитично действие, подобрява храносмилането и понижава кръвното налягане.

ГРАДИНСКИ ЧАЙ (салвия) – антидепресант, премахва тревожността, противовъзпалително, противоспазматично действие, помага при безсъние.

ГРЕЙПФРУТ – намалява апетита, полезно при лечение на затлъстяване, подобрява настроението, облекчава депресията, прочиства организма от токсини, намалява задържането на течности.

Внимание: това масло увеличава чувствителността към слънце. Не го използвайте, ако ще бъдете дълго време на открито.

ЕВКАЛИПТ – антисептично и противовирусно действие, за разтриване на гърдния кош, дезинфекцира, помага за откашлянето, понижава температурата, използва се за мазане при болки в мускулите, нормализиращо и балансиращо въздействие.

ЗДРАВЕЦ – антидепресант, помага при диабет, действа антисептично, балансира хормоните, нормализира и балансира кръвното налягане, леко успокоява, подходящо е при пременструален синдром, нервно напрежение, кожни проблеми и невралгия.

ИЛАНГ- ИЛАНГ – антидепресант, антисептик, афродизиак, седатив, подобрява настроението, облекчава тревожността, намалява стреса, нормализира пулса, понижава кръвното налягане. Подходящо при фригидност, хипертония, импотентност.

ИСОП – антисептично и тонизиращо действие, добро за прочистване и детоксикация, стимулира дихателната система, подходящо при бронхит.

КАНЕЛА – използва се за ароматизиране на дома и офиса, освежава въздуха и унищожават гъбичките.

КЕДЪР – антисептик, аstringent, експекторант, седатив, нормализира функционирането на потните жлези, полезен при бронхиални проблеми.

КИПАРИС – аstringent, антисептично, спазмолитично и дезодориращо действие, свива кръвоносните съдове, намалява кашлицата и изпотяването.

ЛАВАНДУЛА – полезно като антисептик, за укрепване на имунната система, успокоява и нормализира организма, помага при бактериални и гъбични инфекции, облекчава депресията, намалява възпалението, подходящо при акне, изгаряне, екзема, кожни проблеми, нарушения на съня и стрес.

ЛАЙКА – обезболяващо, противовъзпалително и противоспазматично средство, отлично при главоболие, е подходящо за вани и масажи.

ЛИМОН – антисептик, аstringent, бактериостатик, увеличава защитните сили на организма срещу инфекциите, добро средство при разширени вени, стомашни язви, тревожност, депресия и храносмилателни нарушения, емулгира и разпръсква мазнините.

Внимание: това масло увеличава чувствителността към слънце. Не го използвайте, ако ще бъдете дълго време на открито.

МАЩЕРКА – действа антисептично, спазмолитично, откашлящо и успокояващо.

МЕНТА – подходящо при главоболие, умора, висока температура, нарушено храносмилане, болезненост на мускулите, проблеми със синусите и стомаха, действа антисептично и спазмолитично, стимулира мозъка, подпомага възстановяването.

ПАЧУЛИ – подходящо за суха кожа, действа като антидепресант, има противовъзпалителни, антисептични и противогъбични свойства, афродизиак.

ПОРТОКАЛ – балансира емоциите, подобрява настроението, има спазмолитични и регенеративни свойства.

Внимание: това масло увеличава чувствителността към слънце. Не го използвайте, ако ще бъдете дълго време на открито.

РОЗА – антидепресант, антисептик, действа леко успокояващо, подходящо при женски проблеми, импотентност, безсъние и нервност.

РОЗМАРИН – действа обезболяващо, антисептично, спазмолитично, затагашо, стимулира мозъка, подобрява кръвообращението, подходящо при целулит, пърхот, оплешивяване, проблеми с паметта, главоболие и болезненост на мускулите. Внимание: ако се появи раздразнение спрете приложението. Не използвайте неразредено масло направо върху кожата. Вдишвайте го внимателно, ако имате астма или бронхит. Не го използвайте при епилепсия.

САНДАЛОВО ДЪРВО – антидепресант, антисептик, експекторант, афродизиак, действа овлажняващо на кожата, подходящо при бронхит и нервност, успокоява ума и тялото.

ТАМЯН – противовъзпалително, антисептично, успокоително, откашлящо, подпомага възстановяването на клетките, помага при бронхит.

Приложение:

- **НАСТИНКА, ХРЕМА, ГРИП, КАШЛИЦА**

КЕДЪР, ЕВКАЛИПТ, ЧАЕНО ДЪРВО, МАЩЕРКА;

- **КОЖНИ ИНФЕКЦИИ, ГЪБИЧКИ ЕКЗЕМИ**

ЧАЕНО ДЪРВО, САНТАЛОВО ДЪРВО, ЛАВАНДУЛА, БЕРГАМОТ, ПАЧУЛИ;

- **ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ**

ЗДРАВЕЦ, ИЛАНГ-ИЛАНГ, САЛВИЯ, КИПАРИС;

- **РЕВМАТИЧНИ И АРТРИТНИ БОЛКИ**

БОСИЛЕК, КИПАРИС, ХВОЙНА, РОЗМАРИН, ЕВКАЛИПТ, ИСОП;

- **ГЛАВОБОЛИЕ**

МЕНТА, ЛАВАНДУЛА, БОСИЛЕК;

- **ЖЕНСКИ БОЛЕСТИ**

САЛВИЯ, КИПАРИС, ЗДРАВЕЦ, МЕНТА, МАЩЕРКА, РОЗМАРИН;

- **ЦЕЛУЛИТ (ПОРТОКАЛОВА КОЖА)**

ХВОЙНА, КИПАРИС, ПАЧУЛИ, РОЗМАРИН, ЗДРАВЕЦ;

- **УМСТВЕНА ПРЕУМОРА, РАЗСЕЯНОСТ**

РОЗМАРИН, МЕНТА, ЗДРАВЕЦ;

- **СТРЕС, НАПРЕЖЕНИЕ**

БЕРГАМОТ, ЗДРАВЕЦ, ИЛАНГ-ИЛАНГ, САЛВИЯ, РОЗА;

- **ДЕПРЕСИЯ**

БОСИЛЕК, САЛВИЯ, ПАЧУЛИ, ПОРТОКАЛ, РОЗА;

- **СТРАХОВА НЕВРОЗА**

КИПАРИС, ИЛАНГ-ИЛАНГ, ЛАВАНДУЛА, ПОРТОКАЛ;

- **РАЗДРАЗНИТЕЛНОСТ**

ПОРТОКАЛ, ЗДРАВЕЦ, САНТАЛОВО ДЪРВО, ТАМЯН;

- **АПАТИЯ**

МЕНТА, РОЗМАРИН, МАЩЕРКА;

- **БЕЗСЪНИЕ**

ЛАЙКА, МАЩЕРКА, ЛАВАНДУЛА;

- АФРОДИЗИАК

ИЛАНГ-ИЛАНГ, КАНЕЛА, КАРАМФИЛ, РОЗА, САНТАЛОВО ДЪРВО.

Начини на Прожение на етеричните масла

Аромалампи:

Това е най-простия начин на приложение на етерични масла във Вашия дом. Съдът за изпарение не трябва да е твърде малък, иначе водата ще се изпари твърде бързо, и маслото ще почне да гори. Налейте в аромалампата топла вода, добавете малко етерично масло и запалете свещта. Броят на капките масло зависи от височината на помещението: две капки масло на пет кв.м. Постепенното изпаряване на маслото става за сметка на подгряването на водата. Водата не трябва да кипи, иначе качеството и въздействието на аромата ще се променят. Процедурата се извършва в проветрено помещение, при затворени врати и прозорци. Никога не оставяйте лампата горяща без надзор.

Инхалации:

Ароматът се вдишва или непосредствено от флакона, или след като се нанесе върху плат. Дишането трябва да е равномерно и дълбоко. Времето за инхалации е 3-10 минути. Желателно е очите да са затворени. Когато молекулите на етеричните масла попадат върху рефлексогенните зони на лигавицата на носа, те предизвикват импулси, които достигат главния мозък и влияят на функционирането на нервната система, регулират нивото на отделяне на хормони., повишават съпротивителните сили на организма.

Ароматични вани:

Благоприятното въздействие на топлата вода и целебната сила на етеричните масла правят ваните изключително полезни за целия организъм. Етеричните масла въздействат на цялата повърхност на тялото, проникват бързо през кожата и попадат в кръвоносната и лимфна системи. Те въздействат на белите дробове, червата, бъбреците, централната и периферна нервна системи. В пълна вана с нужната температура се добавя необходимото количество масло, смесено с емулгатор. Емулгаторите са вещества, които позволяват на маслото по-лесно да се смеси с водата, например мляко, мед, сол за вани и др. Времето на процедурата е 10-15 минути. Увеличението на времетраенето трябва да става постепенно.

Компреси:

Веществата, съдържащи се в етеричните масла, проникват през участъка на кожата, където се намира проекцията на болният орган, попадат в лимфата и оказват противовъзпалително, обезболяващо, спазмолитично действие. Навлажняваме салфетка или кърпа във вода (300-400 гр. с нужната температура) с добавени 5-7 капки масло, и поставяме върху областта на болния орган, покриваме с компресна хартия и връзваме с тънък сух плат. Остава се да действа 30-40 минути, докато компресът е топъл.

Разтривки:

Действат прекрасно при възпалителни процеси в мускулите, нервната и съединителната тъкан, въздействат на лимфната система, дишането и кръвообращението. Към 10 гр. базово масло се добавят 10 капки етерично масло, нанасят се на засегнатото място и се втриват със силни, енергични движения. Много подходящи са маслата 33 Билки, Машерка, Розмарин, Лавандула, Хвойна и др.

Масаж:

Един от най-активните методи за въздействие на организма. Осигурява бързо проникване на ароматичните вещества в лимфата и кръвоносните съдове, което дава комплексно въздействие на организма. Освен положителното действие върху дишането, кръвообращението, централната и периферна нервна системи, има оздравителен ефект върху черния дроб, червата, подобрява се работата на ендокринната система. Смесват 15-20 капки етерично масло с 50 мл базово и се смесват добре. За деца са достатъчни 5-7 капки, за бебета – 1 к. Масажът се провежда по схема, която съответства на състоянието на пациента.

Обогатяване на козметични средства:

Шампоан. Шампоаните с добавени етерични масла укрепват косъма, подобряват състоянието на кожата на главата и са ефикасни против пърхот. В 100 мл неутрален шампоан се добавят 10-15 к. масло. За мазна коса се препоръчват розмарин, мащерка, чаено дърво. За суха – лавандула и портокал. Против пърхот – евкалипт, чаено дърво, мащерка. Крем. На 50 мл неутрален крем се добавят 20 капки етерично масло.

Ароматерапията

Етеричните масла са силно концентрирани ароматни вещества, съдържащи се главно в цветовете, листата, плодовете, семената и корените на растенията. Те действат като катализатор и регулират растителния метаболизъм, като спомагат за адаптирането на растението в околната среда.

Истинските етерични масла се получават единствено чрез чисти физични процеси на дестилация или чрез студено пресоване на различните части на растенията. Получените растителни екстракти представляват летливи ароматни смеси съдържащи биологично активни вещества, наподобяващи хормони, витамини, антибиотици и антисептици. Етеричните масла притежават неповторими химични компоненти, които са фундаментални за живота. Ароматните им молекули проникват невидимо и влияят едновременно на множество нива в човешкия организъм.

При правилна употреба маслата стимулират естествените защитни сили в организма. Техните етерни молекули бързо се включват в системата на кръвообращението, проникват в организма и вдъхват нов живот на емоционалните и физическите реакции. Оказват влияние на сърдечно-съдовата система, имат транквилизиращи, релаксиращи и успокояващи свойства. Като растителни активни вещества те съдържат компоненти които са способни да разширяват кръвоносните съдове, да подобряват снабдяването на мускулите с кислород, да подобряват процесите на проводимост в тъканите. Етеричните масла стимулират нервната система,

енергетизират, намаляват раздразнителността, емоционалната възбуда, нормализират съня, отстраняват натрапчиви мисли, повишават работоспособността. Могат да се разглеждат като универсални профилактични вещества с имуномоделиращи и антиоксидантни свойства, които възпрепятстват натрупването на свободни недоокислени продукти в организма, влияещи отрицателно на метаболизма и процесите на деление на клетките. Те ускоряват процесите на регенериране, ревитализиране и способствуват за здравяването и хидратирането на различните слоеве на кожата.

Списък на етерично-маслените култури в България

- [Казанлъшка роза](#)
- [Лавандула](#)
- [Медицинска лайка](#)
- [Невен](#)
- [Мащерка](#)
- [Маточина](#)
- [Мента](#)
- [Градинска чубрица](#)
- [Ким](#)
- [Кимион](#)
- [Анасон](#)
- [Кориандър](#)
- [Резене](#)
- [Валериана](#)