



Роза Лаврова

# ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Для  
красоты  
и здоровья

Применение в парфюмерии,  
косметологии, кулинарии,  
фармацевтике

Народные способы лечения  
различных недугов,  
ароманны, массаж

Рецепты для домашних  
питомцев

# Роза Лаврова

## Целебная сила эфирных масел для красоты и здоровья

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=47995928](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=47995928)*

*Целебная сила эфирных масел для красоты и здоровья. / Лаврова Роза*

*– М.: Центрполиграф, . : Центрполиграф; Москва; 2019*

*ISBN 978-5-227-08849-9*

### **Аннотация**

Натуральные эфирные масла – настоящий дар природы, стоящий на защите красоты, здоровья и внутренней гармонии. Вот уже несколько тысяч лет люди используют их целительную силу. Доказано, что масла уничтожают вирусы, бактерии и грибки. Ромашка способствует рассасыванию опухолей. При воспалениях помогут апельсин, лимон, грейпфрут, иланг, ладан, нероли, сандал. Бергамот справится с бессонницей. Валериана, лаванда, душица, сосна, мирра, жасмин – помогут расслабиться. Герань, гвоздика, можжевельник, фенхель – понижают давление. Шалфей и чабрец – повышают. Ароматы растений нормализуют настроение, снимают усталость, улучшают память, они способны отрегулировать многие процессы в организме и восстановить его работу. Как использовать во благо чудодейственную силу эфирных масел, вырастить эфирносы своими руками, наполнить

дом свежестью и благоуханием, излечиться от недугов, помочь близким и даже домашним питомцам, расскажет эта книга.

# Содержание

Предисловие	6
История использования эфирных масел	9
Первые ароматы – ароматы приправ	20
Свойства эфирных масел	29
Образование эфирных масел	30
Физико-химические свойства эфирных масел	33
Воздействие эфирных масел на организм человека	38
Эфираносы на вашем участке	44
Анис обыкновенный	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# **Роза Лаврова**

## **Целебная сила**

### **эфирных масел для**

#### **красоты и здоровья**

Применение в парфюмерии, косметологии, кулинарии, фармацевтике

Народные способы лечения различных недугов, аромаванны, массаж

Рецепты для домашних питомцев

# Предисловие

Эфирные масла – летучие, с характерным сильным запахом и вкусом, маслоподобные (маслянистые), нерастворимые в воде, в основном бесцветные или слабо окрашенные жидкости.

Это натуральные ароматические соединения, извлекаемые из разных частей растений – древесной коры, стебля, листка, цветка, корня или семян. Они являются квинтэссенцией растения, так как содержат в концентрированном виде всю их биологическую пользу.

Эфирные масла имеют чрезвычайно сильные физиологические и фармакологические свойства. Образно говоря, это сама душа и кровь растения. Эфирными они названы из-за их испаряемости и летучести (как эфир), а маслами – так как они жирные на ощупь, легче воды и не смешиваются с ней. С научной же точки зрения каждое эфирное масло – настоящая биохимическая лаборатория.

Как правило, эфирные масла извлекаются из растения методом паровой дистилляции. В древние времена дистилляция рассматривалась как извлечение из растения его духа и жизненной силы – поэтому это часто имело религиозный и мистический смысл. Существуют иные методы их производства, такие как использование холодного пресса, перегонки с водой, использование сорбентов и селективных рас-

творителей, однако использование пара – самый простой и доступный путь, широко распространенный в сегодняшней промышленности.

Эффект эфирных масел определяется концентрацией в них различных химических соединений, а также частотой их применения, методом употребления и дозировкой. Также значительное влияние на эффект имеет качество и чистота продукта. Качественный продукт испаряется при комнатной температуре, и, если его капнуть на бумажную салфетку, он не оставит жирных следов.

Эфирные соединения всегда являлись важнейшим компонентом в косметологии, парфюмерии, натуральной медицине, ароматерапии и многом другом. Натуральные эфирные масла – настоящий дар природы, стоящий на защите красоты лица, волос, здоровья и внутренней гармонии.

Эфирные масла различают и называют исходя из растений, из которых их получают: мятное, лавандовое, розовое и прочие.

В состав эфирных масел входят терпены и терпеноиды, ароматические соединения, предельные и непредельные углеводороды, альдегиды, органические кислоты и спирты, их сложные эфиры, а также гетероциклические соединения, амины, фенолы, органические сульфиды, оксиды.

Состав эфирных масел зависит от вида растения, его хемотипа, погодных условий в год сбора, условий хранения сырья, способа извлечения эфирных масел, а также нередко от

длительности и условий хранения.

Эфирные масла настолько широко применялись в различных древнейших цивилизациях мира, что до сих пор невозможно четко определить, где и когда их впервые начали добывать, применять и изучать.

Эфирные масла используют в основном в пяти направлениях: в парфюмерно-косметической продукции, ароматерапии, фармацевтике, пищевой промышленности, бытовой химии.

# История использования эфирных масел

Натуральные эфирные масла применяются человечеством уже более 5000 лет. Можно сказать, они сопровождают человека на всем пути его развития. Практически в каждой древней культуре растительные ароматические вещества использовались в священных ритуалах как благовония, в уходе за телом как кремы и духи, в медицине как припарки, мази и настойки. Всегда высоко ценились их целебные, очищающие, консервирующие свойства, способность повышать настроение, не говоря уже о восхитительных ароматах.

Цена на подобный товар была баснословно высока, и каждая капля оплачивалась на вес золота. Неудивительно, что драгоценные масла считались даром богов. Не обладая современными знаниями о биохимии и медицине, люди древности были прекрасно осведомлены о пользе эфирных масел.

Проникновение ароматерапии можно обнаружить в религии, медицине и общественной жизни всех крупных цивилизаций.

Лекарственные свойства растений, насколько можно судить, были открыты в Китае около 4500 года до новой эры. Однако честь открытия и широкого применения ароматиче-

ских экстрактов из растений для воздействия на тело и душу человека принадлежит египтянам.

Первые дошедшие до нас записи об эфирных маслах в том виде, в котором мы знаем их сегодня, относятся к Древнему

Египту, Индии и значительно позже к Персии. Как Греция, так и Рим вели обширную торговлю, закупаая ароматические масла и притирания на Востоке.

Можно предположить, что эти продукты представляли собой экстракты, изготовленные путем замачивания цветов, листьев, корней и смол в различных растительных маслах, как например, оливковом и кунжутном.

### *Древний Египет*

Археологи обнаружили многочисленные флаконы с восточными благовониями в древнеегипетских гробницах, что подтверждает знакомство древнего человека с эфирномасличными растениями. Бальзам, мирра и ладан упоминались еще в Ветхом Завете.

По найденным рисункам и иероглифам можно судить, что ароматические вещества приносились в жертву богам.

Давно доказано историей и археологией, что великолепно сохранившиеся мумии возраста до 5000 лет позволяют судить о высоком развитии искусства бальзамирования.

Мощное антибактериальное и антисептическое действие эфирных масел и ароматических смол, особенно из кедра и ладанного дерева, использовалось при подготовке тела для

загробной жизни. Египтяне извлекали их из деревьев и других растений и преобразовывали в лечебные смеси, средства для красоты, ухода за кожей и других подобных целей. К расцвету египетской цивилизации потребление эфирных масел было сильно ограничено – египтяне признали их «божественным нектаром», каким могли пользоваться лишь жрецы, осуществляющие непосредственную связь с богами.

Жрецы применяли ароматические масла в религиозных обрядах и тщательно сохраняли свои секреты.

Жрецы умело совмещали ароматы с цветотерапией. Без окуривания помещений и храмов не проходила ни одна церемония. В храмах символично выставляли 4 сосуда на четыре стороны света ладан – мирра – кедр – кипарис, как символы божественности – исцеления – защиты от врагов – мужественности.

Около 3000 года до новой эры они начали понимать, что эфирные масла полезны и в обыденной жизни. С тех пор жрецы стали исполнять и роль целителей: они прописывали и готовили «магические» снадобья. Вместе с косметикой и благовониями эфирные масла проникли во все слои общества.

Наиболее часто для благовоний применяли аир обыкновенный, лишайник, эвернию сливовую, кедр атласский, можжевельники высокий и восточный, кассию, розу и мирт обыкновенный.

Египтяне добавляли в пищу плоды и растения, способ-

ствующие пищеварению и профилактике заболеваний: тмин, корицу, лук, чеснок, анис, мяту, майоран, петрушку.

Душистые вещества очень эфемерны по природе, быстро улетучиваются. Однако древние египтяне нашли способы сохранения ароматов, растворяя их в жирах. Знатные египтянки после бани принимали процедуры с благовониями для сохранения здоровья и красоты. Они знали секреты контрацепции – в качестве спермицидов использовали тампоны со специальными ароматическими веществами. Из других стран в долину Нила привозили редкие лекарственные растения: кедр атлантический и ливанский, эвкалипт, коричное дерево, ладан, мирру. Когда иудеи ушли из Египта (около 1250 года до новой эры) они взяли с собой много смол и масел. Поэтому в Ветхом и Новом Заветах Библии имеются многочисленные ссылки на ладан и мирру, а так же на эфирные масла – айрное, кассиевое, коричное, иссоповое, оливковое.

Египтяне верили, что различные растительные экстракты имели различные свойства или приносили различные блага – одни использовались для успеха на войне, другие – в любви, третьи – в духовном развитии и медитации.

Египтяне знали о способностях ароматических веществ воздействовать на психо-эмоциональные центры. У каждого фараона имелись благовония для подъема настроения, устранения нервозности, усиления полового возбуждения, успокоения, а если необходимо – агрессивного настроения.

Они умащивали своих богов ароматическими маслами. Так, мирра посвящалась Луне, а ладан – богу Солнца Ра.

Греки, арабы, персы и другие народы Малой Азии, а также римляне переняли опыт древних египтян. Ценные сведения о лечебных свойствах эфирных масел получены от знаменитых ученых древности – Галена, Плутарха, Анакреона.

### *Древняя Греция*

Как сообщают источники, в Древней Греции употреблять эфирные масла начали около 450 лет до новой эры. Древние греки переняли у египтян способ добычи эфирных масел и рецепты их применения. «Отец медицины» Гиппократ исследовал сотни растений и записывал их эффект на здоровье человека, идею чего он унаследовал от индийских целителей. Особое внимание он уделял изучению свойств и применению масла орегано.

### *Китай*

Ароматические травы и массаж в Китае использовали еще 5000 лет назад. Первые употребления эфирных масел были засвидетельствованы около 2500 лет до новой эры во время правления Желтого Императора Хуан-Ди. В написанной им книге «Желтый Император» он перечисляет концентрированные «жизненные соки», извлеченные из различных растений, их полезные свойства и варианты их использования. Данный труд завоевал огромную популярность и до сих пор

является настольной книгой многих восточных целителей, обращающихся к традиционной медицине.

## *Вавилон*

За 600 лет до новой эры вавилонские купцы поставляли благовония в склянках, алебастровых и фарфоровых баночках на римский и греческий рынки, а около 500 года до новой эры в Коринфе существовала фабрика благовоний, которые использовались в виде масел, мазей, смол и «корней». Эти благовония были символами богатства и являлись одним из ценнейших подарков, которые, например, библейская царица Савская приподнесла Соломону. Подобные восточные благовония находились среди даров Юдифи Олоферну. Из дерева корицы, произраставшем в саду Соломона, готовили порошок для благовоний, которым помазывались священные лица и сосуды.

В Древнем Вавилоне ароматические масла специально добавляли в строительные материалы, из которых воздвигались храмы. При этом противомикробные свойства некоторых масел обеспечивали дезинфекцию в помещении храма.

В Евангелии от Марка упоминаются благовония для помазывания ног и возлияния их на голову дорогих гостей. Мирра была одним из даров восточных волхвов младенцу Иисусу. При погребении мертвых иудеи использовали в большом количестве смирну, мирру, ладан и алоэ. Никодим при погребении Иисуса Христа принес состав из «смирны и алоэ

литров около ста».

В религиозных текстах упоминают использование извлеченных из растений эссенций. В текстах Ветхого и Нового Заветов помазание и освящение часто проводилось именно с их помощью.

Скифские женщины (по Геродоту), беспокоясь о гигиене и аромате своего тела, толкли кипарис, тмин, кедровое дерево и полученную массу тщательно втирали в кожу.

### *Индия*

Древнейшая система индийской народной медицины – Аюрведа – популярный до сих пор трактат по традиционной медицине. В Аюрведе содержится множество вариантов применения различных эфирных масел. Индусы считали их важнейшим целительным средством. Кстати, во время страшного периода бубонной чумы в Индии, когда больным не помогали никакие традиционные средства, лишь определенные эфирные масла, перечисленные в Аюрведе, помогли спасти Индию от напасти, что доказало их чудодейственные воздействия на организм человека. Кроме того, индусы испокон веков использовали эфирные масла в духовной жизни.

### *Древний Рим*

Древние римляне также широко использовали эфирные масла, особенно для своих повседневных нужд. Они обильно наносили их на тело, одежду и предметы быта для придания

им насыщенного аромата. В Древнем Риме было распространено использование ароматических соединений из растений для купаний, массажа и косметических целей.

### *Персия*

Персидский врач и философ Ибн Сина, или Авиценна, является одним из самых влиятельных ученых всех времен и народов. Он написал книги о действии более 800 растений на здоровье и долголетие. Именно Авиценна являлся первым человеком, открывшим метод дистилляции эфирных соединений. Его методы обработки используются до сих пор.

### *Австралия*

Аборигены использовали листья «чайного дерева». Они были очень хорошо осведомлены об удивительных лечебных свойствах этого растения, произраставшего в болотистых районах их родины. Для использования этих свойств измельченные листья толстым слоем накладывали на раны и покрывали теплым илом. Таким образом обрабатывались порезы, раны и все типы кожных инфекций. Масло чайного дерева столетиями оставалось популярным и повсеместно признанным естественным антисептиком. Области применения масла чайного дерева очень обширны и многообразны.

### *Европа*

Восточные благовония, то есть эфирные масла, пришли в

Европу в XII столетии из Среднего Востока и стали очень популярны. Парфюмерное искусство стало активно развиваться. Крестonosцы привезли в Европу не только благовония, но и знания об их приготовлении. Так как европейцам были неизвестны ароматические смолистые деревья Востока, они начали использовать лаванду, розмарин, чабрец и другие средиземноморские растения. Средневековые рукописи содержат различные рецепты приготовления ароматных масел. С изобретением книгопечатания рецепты были опубликованы в специальных книгах, описывавших растения. Домохозяйки сами изготавливали лекарства, лавандовые и травяные подушечки для собственного употребления, сложные смеси приобретались в аптеках.

Было принято, появляясь в общественных местах, иметь шарики или маленькие букеты, ароматизированные эфирными маслами, чтобы оградить себя от заразных болезней, прежде всего от чумы. Подобные обычаи часто объявляли суеверием, но сейчас, используя современные знания науки, мы можем сказать, что это было не лишено смысла: известно, что многие из использовавшихся при этом растений обладают сильным дезинфицирующим действием, убивая бактерии и даже вирусы. Другие растения отпугивают блох, вшей и мух, служащих переносчиками инфекции.

Во время Великой Чумы каждые 12 часов жгли ароматические костры. На удивление, в районах, где происходило поджигание этих деревьев, от чумы погибало гораздо мень-

ше людей. Великий предсказатель Нострадамус изготавливал из ароматических масел, в основном масел розы, противочумные таблетки, которые спасли много людей.

В XV веке европейские парфюмеры поднялись на пик славы: их продукцию широко использовали для маскировки неприятных запахов и отпугивания болезней.

В XVII веке узнали о способности некоторых ароматических веществ вызывать сексуальное возбуждение, а в работах таких известных травников как Николас Калпепер (английский фармацевт, ботаник и врач), отмечено целебное действие ароматических масел, что стало основой современной ароматерапии.

В XVIII и XIX столетиях химики выделили из растений такие вещества, как морфий, хинин, кофеин и атропин.

Химик Фридрих Хоффман (немецкий врач и педагог) исследовал естественные структуры эфирных масел и минеральные воды нескольких курортов.

## *Русь*

На территории России ароматические масла изготавливались в царской аптеке, рецепты их держались в тайне.

Ароматические масла в России появились при Петре I. Особенно популярны были флакончики с нюхательной солью и мешочки с душистой пудрой для белья.

Сегодня все больше людей в мире, заботясь о своем здо-

ровье, стремятся использовать в лечебных целях натуральные вещества, обладающие целебными свойствами и проверенные веками вместо различных химических препаратов.

Эфирные масла можно использовать не только для лечения различных заболеваний, но и для придания дому комфортного, уютного, здорового аромата. С помощью продукта можно избавиться от различных неприятных запахов, микробов и насекомых.

# Первые ароматы – ароматы приправ

В глубокой древности пряности лишь делали пищу более разнообразной, затем их употребление стало культурной привычкой и, наконец, превратилось в необходимость. Известная нам смесь пряностей «карри» появилась за две тысячи лет до новой эры. В те времена рис был практически единственной пищей бедных жителей индийского Малабарского берега, узкой полосы земли, – родины тропических пряностей. Чтобы хоть как-то разнообразить вкус своей обычной пищи, люди впервые смешали черный перец с кардамоном, имбирем, куркумой и кокосовым молоком, а затем полученную желтую кашу добавили к безвкусному рису. Эта рецептура и легла в основу столь популярных сегодня блюд с карри.

В Египте на папирусах сохранились рецепты, датируемые серединой второго тысячелетия до новой эры. Они предписывают при приготовлении того или иного блюда использовать анис, горчичное семя, тмин, кориандр, мяту, полынь, корицу, шафран. Глиняные таблички с клинописью свидетельствуют о том, что в Месопотамии выращивали фенхель, тмин, кориандр, шафран и тимьян.

Древние индейцы были уже знакомы с кардамоном, кур-

кумой, гвоздикой, мускатным орехом, черным перцем и корицей. Отдельные пряности вначале употреблялись в пищу только в местах их естественного произрастания. Поэтому до сих пор, несмотря на мобильность современного передвижения, у нас есть возможность знакомства с многообразием различных национальных кухонь. Эти специфические особенности приготовления тех или иных блюд дошли до нас из тех времен, когда между отдаленными областями мира еще не существовало контактов. Потому-то и возникли типичные народные национальные блюда, до настоящего времени характерные для тех или иных мест. По мере развития цивилизации такие кушанья приобрели международный характер и начали употребляться в других странах.

VIII век до новой эры оставил нам достаточно разнообразные сведения о применении пряностей. Известно, что вавилоняне употребляли шафран, фенхель, тимьян, тмин, кунжут, кардамон, укроп, чеснок, лук и кориандр. Жители Вавилона были знатными торговцами; торгуя пряностями, они распространяли их во многих странах караванным, а также водным путем – на судах по рекам Евфрат и Тигр.

В Ассирии уже в VII веке до новой эры в царских садах выращивали около 60 видов пряностей. Древние персы использовали в пищу несколько видов лука и чеснока, шафран и кориандр.

Очень широко пользовались пряностями в Индии. Уже в IX веке до новой эры жителям древней Индии были извест-

ны корица, кардамон, гвоздика, различные виды перца, имбирь, калган, куркума, мускатный орех. Именно эта страна была в античные времена главным поставщиком пряностей для Египта, Греции и Рима. Это не значит, что в упомянутых странах-импортерах не было местных пряностей, просто они были менее популярны, чем индийские. В те времена существовала, говоря современным языком, категория престижа тех или иных товаров. Так что пряности, ввозимые из Индии и Цейлона, были престижнее тех же товаров из Малой Азии и Средиземноморья. Караваны с пряностями, двигавшиеся со стороны Персидского залива и Красного моря через Аравию, а также по Тигру и Евфрату, стекались в финикийский город Тир на восточном побережье Средиземного моря, отсюда их по морю вывозили во все остальные города Средиземноморья.

В 332 году до новой эры Тир был захвачен войсками Александра Македонского. После этого центр торговли пряностями переместился в Карфаген, а затем, в середине II века до новой эры, – в Александрию, где и оставался до тех пор, пока римляне не установили свое господство по всему Средиземноморью. Знать древнего Рима не жалела средств на приобретение пряностей. Эта статья расходов была в те времена одной из важнейших.

Сохранились записи римского историка Плиния, в которых говорится, что ежегодно на экзотические ароматические снадобья тратится до 50 миллионов сестерций (около 4 мил-

лионов рублей золотом) и что эти товары продаются на рынках империи в 100 раз дороже первоначальной стоимости.

Пряности приобретали все большую и большую ценность. В течение нескольких столетий рабовладельческий Рим удерживал первенство по закупке, использованию и продаже огромного количества пряностей. О том, какой был ажиотаж на пряности, красноречиво говорит следующий факт истории: в 408 году вестготский король Аларих I пошел войной на Рим и взял его. В качестве дани он потребовал 5 тысяч фунтов золота и 3 тысячи фунтов перца.

В годы раннего Средневековья пришло в упадок не только ремесло и сельское хозяйство Европы, но и торговля, потому что европейским странам нечего было предложить в обмен на дорогие товары восточных купцов. Торговля пряностями временно прекратилась. К тому же церковь в те годы активно выступала против всех с ее точки зрения излишеств.

Однако позднее торговля возобновилась, но уже в государствах, сложившихся в Восточном Средиземноморье. Монополистом в торговле с Востоком стала Византия. Константинополь активно оспаривал у Александрии звание всемирного центра по торговле пряностями. Эти товары в Византию доставляли арабские купцы, которые были искусными торговцами. Они предлагали большой выбор пряностей. Именно арабских купцов должна благодарить Европа за свое знакомство с шафраном и померанцем, без которых не обходятся современные повара.

Появлению пряностей в Европе способствовали крестовые походы. Турки завоевали территорию Малой Азии, и торговля Востока с Византией и Европой была полностью прекращена. Католическая церковь была очень озабочена расширением турецкого могущества, поэтому правители католической Европы и предприняли крестовые походы против мусульман. Из первого же похода крестоносцы, помимо множества восточных драгоценностей и тканей, привезли пряности, в частности, мускатный орех.

Пропагандистом разведения пряностей можно смело считать Карла Великого (742–814). Он издал указ, предписывающий разводить в садах «73 декоративных растений и овощей». Благодаря этому указу на садовых грядках европейцев появились те самые растения, которые мы называем «традиционными». Подданные Карла законопослушно принялись выращивать петрушку, сельдерей, пажитник, шалфей, тмин, эстрагон, лук, укроп, фенхель.

Пряности в то время использовали не только для приготовления пищи, но и для заготовок продуктов впрок, для приготовления различных напитков. В Европе тогда еще не было чая, кофе и какао, поэтому ароматная пряная вода, а также ароматизированные пиво, браги, вина были очень популярны.

В результате активного и повсеместного использования пряностей их стало не хватать, сформировался дефицит на продукты такого рода. Это привело к тому, что пряности ста-

ли цениться чуть ли не выше золота. За фунт мускатного ореха, например, давали четырех овец или корову. А корицу преподносили в подарок королям и папам. Пряности стали доступны только высшему классу. Бедняки искали среди своих европейских трав и овощей сходные по запаху и вкусу с заморскими пряностями. Чеснок и лук заменяли им асафетиду, укроп и тмин – индийский айован. Но для таких пряностей, как шафран, перец, корица, замены не нашлось.

В те времена активный покупательский спрос провоцировал производить пряные подделки, цена которых, разумеется, была намного гуманнее. Но это каралось законом. Во Франции, например, за фальсификацию молотого перца взымали сначала большой штраф, а при вторичной попытке отбирали имущество и лишали права на торговлю, иногда даже сажали в тюрьму. В Германии с фальсификаторами обходились еще более жестоко: если их ловили с поличным, то либо сжигали на костре, либо закапывали живыми в землю вместе с подделанными пряностями. Поэтому подделка пряностей в Европе была крайне редким явлением. На первом месте по-прежнему оставались торговля пряностями и поиск мест их произрастания.

В 1298 году венецианский купец Марко Поло написал книгу о своем путешествии в Индию и жизни в Китае, в которой он рассказывал об увиденных чудесах и, в частности, о произрастании и применении пряностей. Книга эта вдохновила на странствия многих путешественников – Васко да

Гаму, Фернана Магеллана, Христофора Колумба.

Больших успехов удалось добиться португальскому мореплавателю Васко да Гама. Проплыв вокруг Америки, в 1498 году он пристал к Малабарскому берегу и вернулся в Лиссабон с ценным грузом черного перца, гвоздики, корицы, имбиря. Во время повторного плавания в 1502 году он достиг острова Цейлон и за свои успешные открытия в 1524 году был назначен вице-королем Индии. В результате этих походов португальцы завладели торговлей специями, снабжая Европу черным перцем, корицей, мускатным орехом и имбирем. Основной центр торговли пряностями окончательно переместился из Венеции в Лиссабон. В последующем колонизаторы расширили португальское влияние не только на Мадагаскар, Суматру и Яву, но и на прославленную столицу пряностей Малакку на юге одноименного полуострова.

Самыми серьезными конкурентами португальцев были испанцы, искавшие более короткий путь в восточные страны, чем морская дорога вокруг Африки. В 1519 году Магеллан с 265 моряками на пяти кораблях отправился в западном направлении от берегов Европы, надеясь приплыть к островам пряностей. Во время плавания он впервые достиг Филиппинских островов, где был убит туземцами. В результате из всей флотилии только один корабль доплыл до одного из Молуккских островов – Тидоре. Лишь через три года с богатым грузом гвоздики он вернулся в Испанию. За это капитан корабля Х.С. Элькано был возведен в дворянское сословие

и получил право на собственный герб. Вот так ценой жизнью доставлялись пряности в Европу. Оказывается, что не ради географических открытий отправлялись в дальний путь мореплаватели, а ради поиска новых мест произрастания ароматических растений и пряностей.

Португалия и Испания монополизировали мировую торговлю пряностями, поскольку имели исключительную возможность регулировать поступление пряностей на европейский рынок, получив право контроля над местами их произрастания, чего никогда не делали арабы. Кроме того, в руках испанцев оказались новые виды пряностей, совершенно не известные в Европе, так как они произрастали только в Америке. Это были ваниль, ямайский (или гвоздичный) перец и красные стручковые перцы. Причем новые пряности долгое время не выходили за пределы стран-обладательниц заморских колоний. Например, ваниль была впервые привезена в Испанию в 1510 году, а в Англии о ней узнали лишь в 1807 году, когда монополия Испании на торговлю с Мексикой была подорвана в результате англо-испанских войн. Ямайский перец был впервые ввезен в Европу в 1601 году и до середины XVIII века поступал в основном только в Англию и в принадлежавшие ей страны, поэтому в других странах Европы, в том числе и в России, стал известен под названием английского перца.

Русичи тоже были знакомы с пряностями. Россия в XVI–XVII веках торговала в основном с Азией, поэтому цены на

некоторые пряности в Киевской Руси были ниже, чем в Западной Европе. Торговые пути на Запад были еще закрыты. Поэтому шафран и перец, например, доставляли в Москву из Индии и Ирана, а китайскую корицу, бадьян и калган – из Юго-Восточной Азии. Пряностей в Россию ввозили много, и она могла с выгодой для себя перепродавать их на Запад. Некоторые пряности даже приобрели новые названия. Так, бадьян в Западной Европе стали называть «сибирским анисом», поскольку на Запад его доставляли в основном через Сибирь.

# Свойства эфирных масел

«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 ароматами стоит понятие наших эмоций...» – пишут Николай и Елена Рерих.

# Образование эфирных масел

Эфирные масла образуются и накапливаются в эфирномасличных железах всего растения в целом или его отдельных частей: у мяты – в листьях, у кедра – в древесине, у корицы – в коре, у фенхеля – в плодах и так далее. Железы с эфирными маслами можно легко рассмотреть на корках цитрусовых. Одни растения свободно выделяют летучие пахучие вещества и распространяют вокруг себя прекрасные ароматы, другие же прячут эфирные масла глубоко в своих тканях.

Значение эфирных масел для растений огромно: они служат для защиты растений от поражения грибами, вирусами, бактериями, вредителями, от поедания животными, для привлечения насекомых-опылителей, предохранения от перегрева днем и переохлаждения ночью.

В одном и том же растении в различных органах содержатся разные по составу эфирные масла. Эфирные масла, содержащиеся в разных частях растения, могут обладать различным запахом. Так, из цветков горького апельсинового дерева добывают цветочное апельсиновое масло (неролиное), из листьев (померанца) – петигрейное масло, а из кожуры плодов сладкого китайского апельсина – апельсиновое масло.

Растения, содержащие значительное количество эфирных масел и используемые для его получения, называются эфирномасличными. А в зависимости от содержания эфирного

масла соответствующие части растения называются эфирноносами.

Специалисты выделяют четыре группы эфирноносов:

1) Эфирноносы, накапливающие эфирные масла в плодах. Зерновое эфирномасличное сырье: кориандр, анис, тмин, фенхель, укроп.

2) Эфирноносы, накапливающие эфирные масла в цветах. Цветочное сырье: роза эфирномасличная, азалия, жасмин крупноцветный, тубероза, лилия, нарцисс, гиацинт, сирень, белая акация, фиалка душистая.

3) Эфирноносы, содержащие эфирные масла в основном в соцветии и вегетативной массе растений. Цветочно-травянистое эфирномасличное сырье: герань розовая, базилик эвгенольный, лаванда настоящая, мята, шалфей мускатный, котовник закавказский, пачули, эвкалипт.

4) Эфирноносы, 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 толуанский бальзамы.

Существуют и такие растения, которые эфирномасличными не являются. К ним относятся фиалка, яблоневый цвет, сирень, персик, ландыш, абрикос, лотос, магнолия, папорот-

ник, кокос, банан, земляника, клубника, киви, арбуз, дыня и огурец. Эфирных масел этих растений в мире не существует.

Эфирное масло оказывает в целом такое же действие на организм, как и растение, из которого его получают. Но в ряде случаев действие эфирного масла может быть гораздо сильнее. И уж абсолютно точно, что эфирные масла оказывают более эффективное влияние на психику человека, чем лекарственные травы.

Это объясняется тем, что некоторые молекулы эфирных масел действуют подобно гормонам, стимулируя и регулируя наши эмоции и физические реакции. Ученые выяснили: когда человек вдыхает, к примеру, цитрусовый аромат, в его слюне происходит рост плотности иммуноглобулина, что способствует восстановлению после стресса.

# **Физико-химические свойства эфирных масел**

## **1. Эфирные масла нежирные**

Это отличает эфирные масла от жирных масел (подсолнечное, оливковое), они полностью улетучиваются при нормальной температуре и не оставляют пятен на бумаге. Хотя и может наблюдаться легкое окрашивание, если масло имеет цвет. Например, эфирное масло корицы и зверобоя – красноватое, горькой полыни – зеленое, ромашки – голубое. Но это отличие эфирных масел от растительных лишь внешнее, основное же заключается в их разном химическом составе.

## **2. Эфирные масла легкие**

До 95 % эфирных масел обладают более низкой плотностью по сравнению с водой. Если эфирное масло ввести в воду, оно будет плавать на ее поверхности, испаряясь. Это дает возможность вдыхать летучие фитоорганические вещества. Тяжелее воды чесночное, коричное, померанцевое и некоторые другие масла. Растворяют эфирные масла в спирте, эфире и растительных (нелетучих) маслах.

## **3. Эфирные масла летучи**

Именно это качество определяет скорость и силу эффекта ароматерапии. По степени летучести эфирные масла можно

разделить на три группы:

Высокие показатели летучести имеют масла кипариса, мяты перечной, чайного дерева, лимона. Они быстро испаряются и быстро действуют на организм, оказывая большое влияние на психику человека.

Средние показатели летучести имеют мирра, сосна, розмарин, ромашка. Эти масла более стойкие, Долше сохраняют аромат. Их воздействие на организм постепенное.

Низкие показатели летучести имеют ладан, пачули, кедр, сандал. Эти масла часто применяют для фиксации более летучих масел, для увеличения срока их хранения.

#### **4. Эфирные масла многокомпонентны**

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.

Эти соединения условно делятся на две группы: углеводы, которые построены из терпенов (монотерпены, циклические терпены и дитерпены), и кислородсодержащие соединения, а именно эфиры, альдегиды, кетоны, спирты, фенолы и оксиды (иногда также присутствуют кислоты, лактоны и соединения серы и азота).

Альдегиды присутствуют в маслах с лимонным запахом (мелисса, лимонная трава, лимонная вербена, лимонный эвкалипт, цитронелла и т. п.). Альдегиды обладают седатив-

ным действием, а для цитраля характерны также антисептические свойства.

Кетоны, как правило, являются достаточно токсичными компонентами ароматических масел. Однако не все кетоны опасны.

В масле фенхеля и жасмина содержатся нетоксичные кетоны. Именно кетоны снимают застойные явления и ускоряют циркуляцию слизи. Обычно они находятся в тех растениях, которые используют для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, например, в шалфее и иссопе.

Оксиды имеются в эвкалиптовом масле и обладают отхаркивающим свойством. Они были обнаружены в масле чайного дерева, розмарина и каепута.

Спирты являются одной из самых полезных групп соединений, которая обладает антисептическими и противовирусными свойствами. Они, как правило, не токсичны. К ним относятся линалол (имеется в линалое, розовом дереве и лаванде), цитронеллол (в розе, герани, эвкалипте и лимоне), гераниол (в пальмарозе), а также борнеол, ментол, нерол, терпинеол, фарнезол, ветиверол и цедрол.

Фенолы обладают бактерицидными и стимулирующими свойствами, однако при этом способны действовать на кожу раздражающе. К наиболее известным фенолам эфирных масел относятся евгенол (в гвоздике и лавре), тимол (в тимьяне) и карвакрол (в душице и чабере).

Эфиры являются наиболее значительной группой ве-

ществ, встречающихся в эфирных маслах. Эфиры обладают противогрибковым и успокаивающим действием, часто имеют фруктовый аромат.

Благодаря особенностям своей химической структуры, эфирные масла способны проникать через клеточную стенку и доставлять внутрь клетки кислород и питательные вещества. Эфирные масла способны уменьшать вязкость крови, одновременно увеличивая скорость кровотока и усиливая снабжение тканей кислородом. Мало того, распыление эфирных масел в помещении приводит к увеличению содержания атмосферного кислорода благодаря высвобождению окислительных молекул. Повышается уровень озона и отрицательных ионов в атмосфере помещения, что угнетающе воздействует на рост микроорганизмов, в частности, стафилококков.

В эфирном масле герани определено около 300 компонентов, в эфирных маслах розы, бергамота, лимона, мандарина, апельсина – около 500 компонентов в каждом. Некоторые эфирные масла содержат до 800 компонентов, при этом обычно преобладает один из них. На долю многих компонентов приходится одна десятая, сотая и даже тысячная процента, но некоторые из них играют определенную роль в формировании запаха и биологической активности.

## **5. Эфирные масла легковоспламеняемы**

Впервые это свойство было описано К. Линнеем. Его

дочь, проходя со свечой мимо цветущей настурции, обнаружила воспламенение воздуха возле цветков.

Эфирные масла относятся к III степени класса огнеопасных и взрывоопасных веществ, поскольку они имеют температуру возгорания 50–60 °С. Температура воспламеняемости каждого эфирного масла различна.

Температура возгорания некоторых масел имеет следующие значения (в градусах Цельсия): анисовое – 71–77, базиликовое (эвгенольное) – 72, гераниевое – 92, кориандровое – 53–56, лавандовое – 63–71, мускатного шалфея – 79–85,5, мятное – 74, настурции – 50–54.

Практически нет эфирного масла, о котором можно было бы сказать, что состав его до конца изучен. Ученые сообщают об открытии все новых компонентов натуральных масел.

Двух абсолютно одинаковых по своему действию масел в природе не существует, хотя бывают эфирные масла с похожим запахом. Например, лимонным запахом обладают такие масла, как мелисса, вербена, цитронелла, однако, несмотря на это, лечебные свойства этих масел существенно отличаются. Подобно тому, как все растения, из которых извлекаются эфирные масла, обладают своим ароматом и спецификой, так и у масел – свои индивидуальные особенности, придающие каждому абсолютно уникальные свойства.

# Воздействие эфирных масел на организм человека

В городах, где были расположены центры производства и торговли эфирными маслами, заболеваемость и смертность от холеры и других инфекционных заболеваний была гораздо ниже, чем в других поселениях.

Действительно, все без исключения эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием, благотворно влияют на эмоциональную сферу и психическое здоровье, поддерживают механизм саморегуляции организма, а также положительно воздействуют на нервную систему, делясь на стимуляторы, адаптогены и седативные масла. Также масла активно используются в косметологии и дерматологии, помогая восстанавливать и поддерживать красоту и здоровье кожи и волос.

Кроме того, эфирные масла обладают хорошими лечебными и терапевтическими свойствами. Есть данные об их использовании еще в Древнем Египте, а сегодня они широко применяются в фармацевтической и пищевой промышленности. Например, мята часто используется в зубной пасте, петитгрейн (любые эфирные масла с цветочным ароматом, получаемые из частей апельсинового дерева и других цитрусовых) – во многих одеколонах.

С помощью эфирных масел вы сможете лучше спать по

ночам, снизить уровень стресса, улучшить настроение, привести в порядок мысли, сбалансировать гормоны и избавиться от боли.

Активно воздействуют на организм и другие растения, например:

Обезболивают – лаванда, розмарин, мята, эвкалипт, базилик, чайное дерево.

Влияют на давление – понижающие АД: герань, гвоздика, можжевельник, фенхель, лаванда; повышающие АД: шалфей и чабрец.

Снимают судороги – гвоздика, можжевельник, мускатный орех.

Снимают спазмы – лимон, мята, базилик, кипарис, розмарин.

Стимулируют физическую и умственную активность – бергамот, лаванда, лимон, апельсин, пихта, гвоздика.

Являются адаптогенами – мята, лаванда.

Обеззараживают помещение – хвойные, гвоздика, шалфей, чабрец, чайное дерево.

Успокаивают – сандал, душица, нероли, анис.

Снимают депрессию – мята, пачули, апельсин, роза, жасмин, бергамот, шалфей.

Восстанавливают иммунитет – анис, пихта, лимон, сосна, базилик, иланг-иланг.

Благотворно влияют на сердце, сосуды, вегетативную и центральную нервную систему – герань, лаванда, розмарин,

нероли, мята;

Гармонизируют сексуальную сферу – сандал, мускат, паучули, иланг-иланг, петит-грейн, сосна;

Влияют на эмоции – душица, мандарин, мимоза, жасмин, роза, майоран.

Эфирные масла полезны для кожи и волос. Применять их нужно осторожно, чтобы не заработать ожогов на коже и аллергических реакций от неправильно подобранных запахов.

Эфирные масла являются естественными антисептиками, у некоторых из них это свойство более сильно выражено. Уже доказано, что они могут уничтожать переносимые воздушным путем вирусы, бактерии и грибки, а также нейтрализовывать микробы, вызывающие неприятный запах тела. В отличие от синтетических, специальных лекарств, эфиры, разведенные в правильной пропорции, могут помочь уничтожить бактерии, не нанося вреда тканям тела. Наиболее сильно это выражено в чабреце, лимоннике, гвоздике, шалфее, розмарине, цитронелле, корице.

Некоторые масла, например ромашки, обладают обезболивающими, противовоспалительными свойствами и способствуют снижению болей, покалываний, рассасыванию опухолей.

Эфирные масла, наиболее эффективные при острых воспалениях: чайное дерево, гвоздика, шалфей, душица, мускат, базилик, чабрец, можжевельник, бергамот, мирт, сосна, лимонник, цитронелла, эвкалипт.

При подострых воспалениях: анис, вербена, герань, ромашка, лаванда, роза, иссоп, мирра, майоран, розовое дерево, чайное дерево, мирт, мускат, душица, ель, сосна.

При хронических воспалениях: апельсин, лимон, грейпфрут, иланг, ладан, нероли, петит грейн, сандал.

Другие, как например бергамот, обладают антидепрессантными свойствами и помогают бороться с бессонницей, беспокойством, психической и физической усталостью.

Стимулирующие ароматы: вербена, лимонник, мелисса, шалфей, мускат, имбирь.

Адаптогенные ароматы: иланг, нероли, роза, левзея, петит грейн, мандарин.

Релаксирующие ароматы: валериана, ладан, лаванда, сандал, душица, сосна, мирра, жасмин, ромашка.

Влияют на психологическое состояние человека: бергамот, бэй, вербена, ветивер, герань, душица, ель, жасмин, иланг, имбирь, кедр, лаванда, лиметт, майоран, мандарин, мирра, мирт, можжевельник, мускат, нероли, пачули, пальмароза, петит грейн, роза, розмарин, ромашка, сандал, сосна, цитронелла, шалфей, эвкалипт.

Некоторые из масел обладают столь широким набором свойств, что их применение может быть очень варьировано. Масла лаванды и чайного дерева являются мощными антисептиками, обладающими смягчающими и целебными характеристиками. Нанесенное на рану, каждое из этих масел будет весьма действенно в качестве антисептика, но масло

из чайного дерева обладает также сильными антигрибковыми характеристиками и может значительно улучшить состояние при микозе и молочнице. Лаванда, растворенная в масле-носителе и вмассированная в кожу, может облегчить родовые муки и головную боль. Если добавить пару капель масла лаванды в раствор для стирки, то можно продезинфицировать корзинку с подгузниками. Для тех, кто только начинает пользоваться эфирными маслами, начинать следует с лаванды, так как сфера ее применения весьма обширна.

Все эфирные масла – идеальные геропротекторы, или, проще, средства от преждевременного старения.

Ароматы растений нормализуют настроение, снимают усталость, улучшают память, укрепляют сон, они способны отрегулировать многие процессы в организме и восстановить его работу.

Розовая вода полезна для глаз, особенно для младенцев, пихтовая является универсальным антисептиком.

Обонятельный центр мозга является древнейшим отделом мозга, сформировавшимся даже раньше, чем зрительные и слуховые центры. Через нейроны он тесно связан с лимбической системой мозга, которая управляет всеми эмоциями человека, творчеством, памятью, сексуальностью, а также вегетативными функциями организма (кровообращение, пищеварение, дыхание, выделение гормонов). Таким образом, запахи непосредственно влияют не только на психо-эмоциональное состояние, но и управляют физиологиче-

скими процессами в организме. Наш мозг принимает входящие сигналы о запахах и транслирует их в эмоции, а эмоции способны поддерживать или, наоборот, угнетать здоровье человека. Доказано, что такие негативные эмоции как апатия, перевозбуждение, тревожные мысли снижают защитные функции человеческого тела и делают его уязвимым для инфекций, а положительные эмоции являются естественным иммуностимулятором. И, конечно же, уникальный «многопрофильный» состав эфирных масел не оставляет шансов различным болезнетворным микроорганизмам: например, спирты обладают противовирусным действием, альдегиды – антибактериальным и седативным, сложные эфиры – противогрибковым и спазмолитическим, а фенолы – иммуностимулирующим.

Ароматерапия приятна и легка в применении, дает постоянный положительный и стабильный результат, способствует восстановлению механизмов саморегуляции и стабилизирует биоритмы человека.

# Эфираносы на вашем участке

Растения, содержащие эфирные масла, широко представлены в мировой флоре. Особенно богаты эфирными маслами растения тропиков и субтропиков (44 % от числа растительных-эфироносителей приходится на эти зоны).

На юге в растениях-эфироносителях больше накапливается эфирного масла. Это объясняется тем, что высокая солнечная радиация и сухость воздуха уменьшают давление в межклетниках тканей эфироносителей, кислород воздуха с трудом проникает в ткани, снижаются белковый обмен и синтез углеводов и увеличивается синтез терпеноидов.

Растения тропиков и субтропиков на территории России в диком виде не произрастают и не могут культивироваться в открытом грунте (лимон, апельсин, мандарин, камфорный лавр). Их культивируют в странах ближнего зарубежья: в Средней Азии (Узбекистан, Туркмения, Таджикистан, Киргизия) и на Кавказе (Грузия, Азербайджан). Исключения составляют эвкалипты, их выращивают в России на Черноморском побережье Краснодарского края.

В медицинской практике используют средиземноморские растения (анис, кориандр, фенхель, укроп, тимьян, шалфей). Их культивируют в Краснодарском крае России и в странах ближнего зарубежья: Молдавии, Украине. Растения семейства зонтичных культивируют и в центрально-черноземных

областях России (Воронежской, Белгородской).

Эфираносы встречаются в умеренном климате: в лесной, лесостепной, степной зонах. На севере их меньше, чем на юге. В тундровой зоне из эфираносов растут лишь багульник болотный и чабрец, а в лесостепной – душица, чабрец, девясил, аир, тмин, хмель и многие другие.

Любители ароматерапии имеют возможность выращивать эфираносы, так как многие имеют дачи, огороды, да хотя бы просто приусадебные участки, на которых произрастают весьма полезные растения.

Кто-то на своем земельном участке ничего не выращивает, ходит в лес, собирает грибы, ягоды. Кто-то высаживает овощи, зелень. Кто-то любитель-садовод. А кто-то выращивает полезные лекарственные растения. Среди них обязательно могут быть растения, из которых получают эфирные, а также растительные масла.

На количество и качество эфирного масла в растениях влияет онтогенетический фактор.

Максимальное количество эфирного масла накапливается в цветках ромашки в период начала цветения, в побегах багульника в период плодоношения, в корневищах с корнями валерианы – осенью, когда отмирает надземная часть, а в культуре зависит от возраста – максимум накопления наблюдается осенью второго и третьего года жизни растений.

В эфирном масле кориандра в период цветения преобладают дециловый и дециленовый альдегиды – запах растения

неприятный, «клоповый», а в период зрелых плодов в эфирном масле накапливается линалоол – запах приятный, ароматный.

Эфирное масло накапливается чаще в надземной части растений:

- в траве (душица, чабрец, тимьян, тысячелистник, полынь);
- в листьях (шалфей, мята, эвкалипты);
- в цветках (ромашка, тысячелистник);
- в плодах (анис, фенхель, тмин, кориандр, можжевельник);
- в почках (береза, сосна, тополь);
- реже – в подземных органах растений.

Многие эфирноносные растения отпугивают насекомых-вредителей и, наоборот, привлекают полезных в дачном царстве букашек-таракашек. В настоящее время это имеет большое значение.

Из большинства пряных трав получают эфирные масла. Конечно, петрушку, укроп и базилик выращивает любой уважающий себя садовод, но это далеко не все пряности, которые годятся для употребления в пищу, их великое множество. Большинство из эфирноносных растений станут достойным украшением вашего участка. Гвоздика, бессмертник, календула, душица, зверобой, иссоп станут яркими пятнами среди сочной зелени овощей и фруктов.

Для оздоровления почвы можно посадить на освободив-

шейся после посадок земле растения-сидераты (те, которые не используются в пищу). Всем известная горчица принесёт огромную пользу, если ею засеять землю и оставить на зиму. Почва обогащается как за счёт корешков, так и за счёт «вершков».

Всё, что у вас выросло, можно, например, засушить. В дальнейшем сделать мацераты, спиртовые настои. Ведь каждое растение обладает уникальными свойствами, которые мы можем использовать во благо, заготавливая их тем или иным способом.

## **Анис обыкновенный**

Анис обыкновенный – одно из древнейших эфирномасличных растений. Его плоды, а также эфирное масло, получаемое из них, широко используются в медицине, парфюмерно-косметическом производстве и пищевой промышленности. Еще в Древнем Риме и Греции знали о ценности этого растения, и Авиценна в своем «Каноне врачебной науки» упоминает об анисе, который наиболее часто применяли в детской врачебной практике. В диком виде это растение встречается на острове Хиос (Греция), оно широко культивируется во многих европейских странах, Индии, Китае, Японии, в некоторых странах Американского континента и на севере Африки.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.