

Етеричните масла са полезни в студените месеци



Деница Кънчева

Етеричните масла са вторични продукти, синтезирани при обмяната на вещества в растителния организъм. Натрупват се в специални структури – в цялото растение или отделни негови части. Те представляват сложни, ароматни, течни смеси от различни нискомолекулни съединения, които са летливи, мастно- и алкохолоразтворими. В живота на растенията участват в подобряване на водния режим и поддържане на топлинния баланс. Освен това инхибират покълването на семена на други растения, привличат опрашители и предпазват от микроби, насекоми и тревопасни животни.

В световен мащаб са познати около 3000 вида етерични масла, от които 300 са широко приложими в хранителната промишленост, фармацевтиката, парфюмерията, козметиката и ароматерапията. Извличат се от растенията, най-често чрез дестилация, пресоване (за цитруси) или екстракция.

За човешкия организъм те са ксенобиотици – непознати за нормалната биохимия на организма съединения, които подлежат на метаболизиране. Излъчват се най-често през отделителната система, но също така през кожата и чрез издишване. Етеричните масла са концентрирани субстанции и нанесени дермално в неразредено състояние могат да предизвикат зачервяване, сърбеж,

обрив. Прилагат се върху кожата, смесени с различни „носители“ (базови масла, емулсии, гелове, флорални води), които също сами по себе си могат да оказват лечебно въздействие.

Сведения за използването на ароматни растения с лечебна цел има още от античните цивилизации на Индия, Египет, Гърция, Рим... Прилагани са под формата на инфузии, парфюми или в лековити вани за възстановяване на ума и тялото. В гревната индийска медицина *Аюрведа* се описва терапевтичен масаж с масло от Сандалово дърво или други местни растения за въздействие върху различни неразположения. През XVIII в. дестилацията на масла е била вече известна и широко използвана от химици

и аптекари, но с развитието на фармацевтската индустрия, употребата на етерични масла намаляла.

В днешни времена етеричните масла са актуална научна тема в световен мащаб и всяка година нараства броят на статиите и проучванията, свързани с техния състав и приложение. В последните няколко години има все повече публикации и усилено се работи в посока съчетаването на етеричните масла или техни конкретни компоненти с антибиотици. Синергията между тях позволява да се преодолее повишаващата се резистентност на микроорганизмите към действието на антибиотиците, да се намали минималната им терапевтична доза, като същевременно се получава подобрен целебен ефект.

През зимният сезон сме изложени на повишен риск от влошаване на здравословното ни състояние. Най-уязвима е



Деница Кънчева завършва магистратура в Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“. Интересите ѝ са в областта на лечебните растения и етеричните масла. В момента е редовен докторант в Институт по биоразнообразие и екосистемни изследвания на Българска академия на науките.



Етерично валерианово масло

респираторната ни система. Студеният и сух въздух може да разгразни белите гробове, а това предразполага към дихателни инфекции. В този период вирусите са по-стабилни, загържат се във въздуха по-дълго и голям брой хора са изложени на тяхното въздействие. Неблагоприятните условия могат да влошат някои кожни състояния като екзема, контактен дерматит. Това от своя страна въздейства негативно върху самочувствието, върху личния, а понякога и професионалния живот на човек. Ниските температури оказват влияние и върху сърдечносъдовата система – наблюдава се свиване на кръвоносните съдове, съгъстяване на кръвта. Сърцето започва да работи по-учестено, за да циркулира кръвта. В настоящите зимни месеци етеричните масла могат да бъдат прекрасен помощник в съпътстващите ежедневието ни неразположения.



Масло от Сандалово дърво

При наличие на проблем, свързан с дихателната система, етеричните масла намират широко приложение. Те могат да навлязат в организма чрез изпаряването им в дифузер, чрез инхалации или чрез намазване (разредени в базови масла) на областта на гърдите. Те се включват в кръвния поток и оказват своя терапевтичен ефект. Инхалациите не се препоръчват за астматици и свръхчувствителни хора. При по-чести инхалации се слагат по-малки дози ЕМ.

Масла, богати на -1,8 цинеол (евкалиптол):

Евкалиптолът е добре проучен компонент с муколитично, спазмолитично и противовъзпалително действие върху дихателните пътища. Използва се основно при лечение на настинка, бронхит, синусит, кашлица. Съставна част е на маслото на **евкалипта** (*Eucalyptus globulus*), **розмарина** (*Rosmarinus officinalis*); **ниаули** (*Melaleuca quinquenervia*); **чаеното дърво** (*Melaleuca viridifolia*); **камфо-**

ровото дърво (*Cinnamomum camphora*). Маслата от евкалипт, ниаули и чаено дърво имат антипиретично (болкоуспокояващо) действие.

Масла, богати на монотерпени:

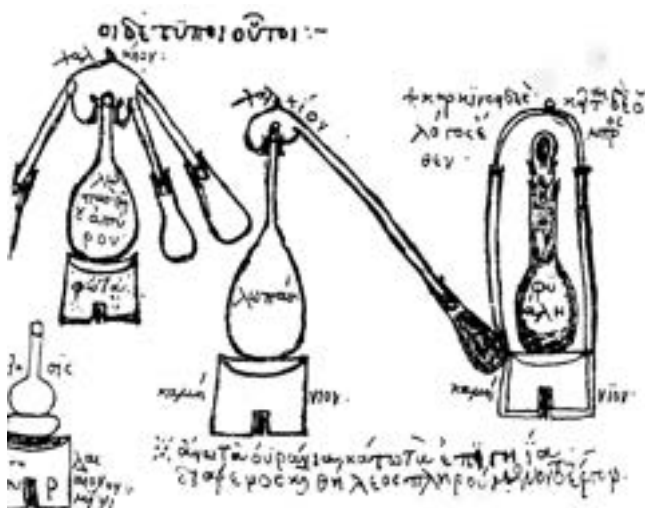
Бял бор (*Pinus sylvestris*); **лимон** (*Citrus limonum*); **бергамот** (*Citrus aurantium ssp. bergamia*); **тамян** (*Boswellia carterii*). Тези масла имат силно изразено антисептично и муколитично действие. Монотерпените спомагат абсорбцията на по-тежките съставни части на етеричните масла (кетони, алдехиди, феноли и др.) в кръвния поток, при нанасяне върху кожата.

Масла, богати на монотерпеноли:

Мента (*Mentha piperita*) – използва се при възпаления на горните дихателни пътища (ларингит, фарингит) с отгеляне на мукус. Има температуропони-



Дифузер за етерични масла – един от уредите на ароматерапията. Чрез пръчиците ароматът се разпространява във въздуха наоколо



Етеричните масла са познати и използвани от дълбока древност, а дестилацията е един от класическите методи за техния добив. На схемата – рисунка на дестилационен апарат от манускрипт от III век

жаващо и общо укрепващо действие. Не се прилага при сърдечна фибрилация, при деца и в комбинация с хомеопатия.

Мащерка (*Thymus sp.*) – използва се при инфекции на дихателните пътища, гърло и сливици, ангина. Маслото е подходящо и за деца и чувствителни хора.

Студеният и сух въздух през зимата може да обостри кожни състояния като екзема, контактен дерматит и да предизвика сърбеж, зачервяване и раздразнение на възпалените участъци.

При атопичен дерматит се препоръчва маслото от лайка (*Matricaria chamomilla*). То има син цвят, който се дължи на хамазуле-

на, образуван от лактона матрицин по време на дестилация. Противовъзпалителните и успокоителни качества се обуславят от наличието на сесквитерпени – фарнезен и бизаболол. Особено подходящи базови масла за разреждане са тези от вечерна излика, пореч, жожоба, карите. Те са богати на ненаситени мастни киселини и оказват подхранващо действие за кожата.

По-късият ген и ниските температури през зимата могат да предизвикат у човек намалени нива на енер-

гия и активност, подтиснатост, умора, стрес. Това от своя страна се отразява



Традиционна дестилация на розово масло около Казанлък. Разбира се, в случая става дума за туристическо шоу от Деня на Розата



Маслодайната роза е важна стопанска култура за България

върху качеството на живот, върху комуникацията с околните и изпълнението на ежедневните задачи. Терапевтичните ефекти на етеричните масла, свързани с подобряване на емоционалните неразположения са обект на голям интерес от страна на ароматерапията.

Лавандуловото масло (*Lavandula angustifolia*) е едно от най-добре проучените и широко приложими в ароматерапията. Използва се основно като релаксант/седатив. Понижава кръвното налягане, подобрява качеството на съня, редуцира безпокойството и мигрената, прилага се при сърцебиене. Проучванията показват, че в съчетание с масло от бергамот се получава подобряване на мозъчната активност, намаляване на систоличното и диастоличното кръвно налягане, както и на пулса.

Майорана (*Origanum majorana*) има силно седативно и хипотензивно дей-

ствие – понижава активността на симпатиковата нервна система и стимулира парасимпатиковата. Подходящо е при безпокойство, безсъние, стрес. Не се препоръчва при бременност.

Иланг-иланг (*Cananga odorata*) – понижава кръвното налягане, регулира сърцебиенето, подпомага емоционалната релаксация. Използва се в ниски концентрации. Силен аромат, препоръчва се в смеси с по-меки масла.

Маслото от горчив портокал (*Citrus aurantium var. amara*), известно и като **нероли** е подходящо при сърцебиене, шок, тревожност, носи емоционално успокоение. Подходящо е за вдишване и инхалации.

Маточина (*Melissa officinalis*) – облекчава безпокойство и тревожност, има релаксиращо, седативно и хипотензивно действие. Поради високото съдържание на алдехиди, които дразнят кожата

и лигавицата, не се препоръчва за хора с чувствителна кожа, дермално се прилага в ниска концентрация (0,9%), не се правят инхалации с това масло.

Роза (*Rosa damascena*) – успокоява нервната система, действа балансиращо. При втриване в кожата на разрежено розово масло се наблюдава намаляне на кръвното налягане, отпускане на гладката мускулатура, повишаване на телесната температура, намаляване честотата на дишане и насищане на кръвта с кислород.

Ингрише (*Pelargonium graveolens*) – намалява тревожността и безпокойството. Инхалациите спомагат за понижаването на диастоличното кръвно налягане, подобрява циркулацията на кръвта.

През студентите дни смеси със затоплящи етерични масла могат да се използват за подобряване на кръвообращението, стопляне на тялото и концентриране на ума, както и за внасяне на позитивно настроение.

Канелена кора (*Cinnamomum zeylanicum/verum*) – затоплящо масло със стимулиращ и енергизиращ ефект, подобрява циркулацията на кръвта, тонизира организма. Поради високото съдържание на канелен алдехид, който може да раздразни лигавиците и кожата, не се правят инхалации с това масло, при дермално приложение се разрежда в ниска концентрация.

Джинджифил коренище (*Zingiber officinale*) – характеризира се с високо съдържание на сесквитерпена зингиберен,



Съвременният добив на розово масло става в промишлени инсталации



Лавандулата заема все по-големи площи в България. Нейното масло се използва както в козметичната индустрия, така и в медицината. Произвежда се в промишлени мащаби



Горчивият портокал дава масло, известно и като нероли – полезно при сърцебиене, шок, тревожност
Снимки Wikipedia

на който дължи пикантния си и топъл аромат. Тонизира и стимулира кръвообръщението, подходящ при студени глани и ходила. Бори се с хроничната умора и отпадналост, особено при отслабен имунитет и след боледуване. Има антиоксидантни свойства и спомага за изхвърляне на токсините от тялото. Спомага за работата на храносмилателната система. Не се препоръчва за бременни и кърмачки, както и за хора с чернодробни заболявания. Прилага се в ниски концентрации върху кожата.

Черен пипер (*Piper nigrum*) – пикантен и пиперлив аромат. Действа като стимулант за кръвоносната система, затопля кожата, енергизира и фокусира ума, има антиоксидантно действие.

За получаването на оптимален ефект от прилагането на етерични масла е много важен изборът на качествено масло. Етеричните масла трябва да се съхраняват в тъмни стъклени шишенца. ■

Новооткрит кит се оказал застрашен от пълно изчезване

През м. януари, 2021 г. научното списание *Marine Mammal Science* публикува сензационна новина – открит и описан е нов, непознат на науката огромен кит, обитаващ Мексиканския залив на Атлантическия океан, който получил научното име *Balaenoptera ricei*! Оказало се, че дълго време този непознат досега и много рядък кит е бил приет за смесван с друг широко разпространен не само в Атлантика, но и в други райони на Световния океан близък вид от семейството на Ивичестите (Сините) китове – *Balaenoptera brydei* или „Кит на Брьюйди“. Освен в Атлантика, китът на Брьюйди обитава в достатъчно многобройни популации и Тихия и Индийския океани и никога не подозирал, че заедно с него в териториално ограничения Мексикански залив живее и друг много близък вид кит.

Новият син кит бил случайно изхвърлен мъртъв от морските вълни на северното крайбрежие на Мексиканския залив. Направените детайлни морфологични и молекулярно биологични изследвания на трупа показали, че всъщност се касае за неизвестен досега вид от семейството на Ивичестите китове, който се оказал и ендемичен вид за Мексиканския залив.

Двата вида всъщност са обитавали заедно ограничения район на Мексиканския залив, но доминираща по численост е популацията на синия кит на Брьюйди, докато новооткритият вид е бил твърде малоброен. По данни на откривателите на новия кит неговата численост през 2021 г. е била вече само около 50 индивида! Този факт предизвикал веднага реакция даже от Президентството на САЩ и по нареждане на администрацията на президента Джо Байдън от м. октомври, 2021 г. е сформирана група от 101 експерти, които да предложат мерки за запазването на вида от пълно изчезване. Новият вид своевременно е включен и от Международния съюз за защита на природата (IUCN) в категорията на Критично застрашените в



световен мащаб видове (CR). Експертите предполагат, че една от основните причини за сегашното драстично намаление на числеността на новооткрития син кит са огромните разливи на нефт в Мексиканския залив. През 2010 г. там са изпуснати над 400 000 нефт и е унищожена около 20% от популацията на вида в залива.

Последвалите изследвания върху популацията и отделни екземпляри на новооткритият вид доказали, че той има малко по-скромни размери от близкия кит на Брьюйди, с който бил смесван досега и най-едрият екземпляр достигал до 12.65 м дължина, а теглото им варира от 13.8 до 27.2 тона. Придържат се главно към северното и западното крайбрежие на Мексиканския залив и най-често плуват на дълбочина между 150 и 410 м., но през нощта излизат и на морската повърхност. С помощта на звукова апаратура е установено, че те имат различен вокален репертоар от близкия си събрат – китът на Брьюйди, и поддържат добра звукова комуникация помежду си. Основните им врагове са морски косатки, някои видове атлантически делфини и по-рядко синята акула, които се срещат и в залива. От експертите се очаква, след строгите охранителни мерки от американското правителство и международните организации, популацията на новооткрития нов вид да се стабилизира и след 70 години да достигне до 500 индивида.

По Treehugger