

ВЪВЕДЕНИЕ В АРОМАТЕРАПИЯТА¹

(Реферат)

Ароматерапията е дял от алтернативната медицина, който използва естествените аромати на растенията за профилактика, облекчение и/или лечение на различни болестни състояния. Натуралните масла могат да се извличат от различни части на растенията – цветове, листа, корени, стъбла, кора.

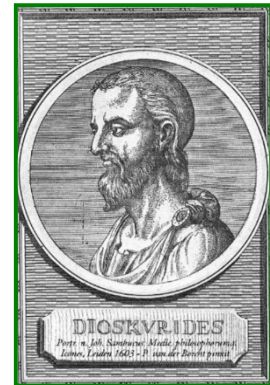
ИСТОРИЯ НА АРОМАТЕРАПИЯТА

Прилагането на етерични масла за терапевтични, духовни (религиозни), хигиенни, козметични и ритуални цели датира от дълбока древност (преди около 5 хиляди години). В Китай, Индия, Вавилон, Египет, Гърция, Рим използвали ароматични масла в религиозни церемонии и за лечение. Египтяните използвали парфюмите, вкл. за духовно просветление и при мумифициране. *Клеопатра (69–30 пр. Хр.) добавяла във ваната с магарешко мляко*



Клеопатра

*смес от аромати, за да поддържа кожата си свежа и хубава и омагьосвала мъжете с уханье на роза. Следи от рози са намерени във вкаменелости на повече от 25 млн. години. Древните персийци наричали розата "гюл" или "Цветето" с главна буква. Тя се превърнала в символ на Персия (днешен Иран). Рози украсявали щитовете на нейните войни. С розова вода се поръсвали гостите за добре дошли. Този ритуал съществува и днес в Иран. **Червена роза** е изобразена в палат на остров Крит отпреди 4000 г. Тя е в основата на много митове и легенди.*



Най-старите данни за нея могат да бъдат намерени в "Илиада" и "Одисея" на Омир. Древногръцката поетеса Сафо нарича **розата Кралица на цветята**. Съществувал е обичай да се окачва роза над масата за вечеря като знак, че всичко споделено ще остане тайна. Дори сега гипсовият орнамент в средата на тавана се нарича **"розетка"**.



Етруска ваза за парфюм във формата на женска глава II век преди Христа

Парфюмерията се заражда в древна Месопотамия и древен Египет преди > 4000 г. Счита се, че първият парфюмиер е жена, живяла през второто хилядолетие пр. Хр. в Месопотамия (земите между реките Тигър и Ефрат, където възникват Шумер, Акад, Асирия, Вавилон.). Тя е дестилирала цветя, масла и блатен аир, като ги филтрирала и връщала обратно в дестилатора няколко последователни пъти.

Според антрополозите *първобитната "парфюмерия"* е започнала със запалване на смолистите тамянови секрети. С течение на времето, хората са смесвали растения, богати на ароматни вещества, с животински и растителни нетерични масла. С тези смеси са намазвали телата си по време на погребални и други ритуални церемонии. Египетските жреци, владеещи до съвършенство тайните на приготвяне на различни ароматни благовония, свято вярвали в тяхната божествена същност. Древните африканци втривали в кожата си благовонни масла, като по този начин се предпазвали от високата околна температура и от изсушаване на кожата. Тази практика е била

¹ Ив. Ламбев (2016): вж. www.medpharm-sofia.eu

използвана впоследствие и от Средиземноморските народи, където атлетите намазвали телата си с ароматни масла непосредствено преди спортни състезания.

В Китай първата книга, посветена на билковите лекарства, е написана 2000 години преди Хр. по време на императорската династия Хан Чин. Китайците вярвали, че *душата живее в растителните аромати на растенията*.

В древна Индия се развила философията на **Аюрведа** (*санскритска дума с два корена: «аур – живот» и «веда – знание»; аюрведа – наука за познанието на живота*). Тя се базира на комплексното (цялостно, респ. интегрално) лечение на човек. Днес този **терапевтичен подход** се нарича **холистичен** (от гръцката дума *holos* – цял, интегрален.). Това означава, че терапията трябва да обхваща всички страни на живота – хранене, начин на живот, начин на мислене и др. Една от ключовите компоненти на холистичното лечение е признанието, че в процеса на оздравяване и възстановяване на организма съществена роля играе жизнената енергия – "*прана*" (*vis vitalis*). Всичко това е актуално и в наше време.

В древна Гърция **Хипократ** (460–370 пр. Хр.) е препоръчвал редовни вани и масажи с етерични масла. Допуска се, че това е спасило Атина от *чумна епидемия*. Лечебните свойства на растителните масла са описани от **Диоскорид** в неговата книга *De Materia medica* (40 г. сл. Хр.).

Розите са били слабост на римския **император Нерон** (37–86 г. сл. Хр.), който по време на своите разгулни пиршества изразходвал еквивалента на около \$160 000 за розово масло, розова вода и розови цветчета само за една нощ за себе си и своите гости. На погребението на съпругата си през 65 г. сл. Хр. той използвал повече парфюм, отколкото можело да се произведе за 1 г. Римляните първи започнали да използват при техните банни процедури с минерална вода и масажи редица ароматни растения и етерични масла. Мъжете и жените буквално се къпели в благовония, а обслужващите ги роби са били наричани **cosmetae**.

След изобретяването на дестилацията през 11-ти век **Авицена** изолирал етерични масла посредством **парна дестилация**. Розовата вода, която събирал, се смята за първия съвременен парфюм. Предполага се, че розата е била първото цвете, подложено на дестилация.

По време на голямата чумна епидемия в Лондон през 1665 г., хората са горели *свещи от лавандула, кедр и кипарис* по улиците и са носели торбички със същите растения като защита срещу тази особено опасна инфекция.

В 1876 г. Роберт Кох открил причинителя на сибирската язва, а през 1984 г. той доказал, че терпените (компоненти на много етерични масла) могат да унищожат този микроорганизъм, както и туберкулозните микобактерии. В **Европа концепцията за ароматерапия** била повдигната от малък брой учени и лекари едва през 1907 г. През 1910 г. Мартиндел установил, че етеричното масло от риган (*Riganum vulgare*) притежава най-силни антисептични свойства в сравнение с известните до онзи момент антисептици.

През 1937 г. думата ароматерапия се появява в печатното издание във френска книга, посветена по този въпрос – *Aromathérapie* от Рене Маурис Гатефос (1881–1950), който се счита за основател на съвременната ароматерапия. През 1928 г. той получава изгаряния по лицето и ръцете след експлозия в лабораторията, в която работи и лекува раните си с лавандулово масло. След като проучва лечебното действие на това етерично масло, той изследва и други етерични масла. Френският хирург **Жан Валне** използва *етерични масла като антисептици* в лечението на ранени войници по време на Втората световна война. По-късно двама от неговите ученици установяват, че етеричните масла притежават противовирусни, антибактериални, антимикотични и антисептични свойства, а също така улесняват транспорта на кислорода в клетките. В 1950 г. Шрьодер и Месинг разработват *метода на "ароматограмите"*. През 1964 г. Жан Вален публикува своя оригинален труд "**Практическа ароматерапия**", в който посочва, че с помощта на етерични масла може да се лекуват и психиатрични пациенти.

Понастоящем **във Франция сертификат** за практикуване на ароматерапия и фитотерпия могат да получат единствено дипломирани лекари след специално обучение. В САЩ ароматерапия могат да практикуват само лекари, медицински сестри, естетически

козметолози и масажисти. В Русия, България и много други страни засега фактически отсъства държавна регулация на ароматерапевтичната практика.

СЪСТАВ И ДЕЙСТВИЕ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

Етеричните масла представляват разтвори или емулсии. Те се съдържат под форма на малки капчици или сакчета в растенията и представляват продукти от вторичния им метаболизъм. Използването на етерични масла е наука и изкуство. Тези масла не са мазни и всъщност са силно летливи (изпаряват се бързо). Много важно правило е смесването на две до пет масла, тъй като действието на сместа е десетки пъти по-силно, отколкото на отделните съставки.

Истинските ароматерапевтични продукти съдържат само натурални вещества. С термина ароматерапия обаче най-често се злоупотребява с комерсиална цел при продажба на душ гелове, сапуни, лосиони, кремове, прах за пране, свещи. Фактът, че тези продукти съдържат етерични масла, не означава, че носят ползата на истинската ароматерапия, защото в тях са включени синтетични есенции, което най-често блокира действието на натуралните масла.

Всяко етерично масло притежава различни свойства и възможности за въздействие. Някои успокояват, други тонизират. Техните упойващи аромати са източник на истинска наслада и удоволствие. В растенията освен етерични масла има още голямо количество неорганични соли, въглеhidрати, белтъци, гликозиди (карденолиди, биофлавоноиди, сапонини, антрахинони, кумарини и др.), алкалоиди (фенантронови, изохинолинови, екгонинови, тропанови и др.), танини (катехини и галотанини), витамини и други биологично активни вещества (БАВ).

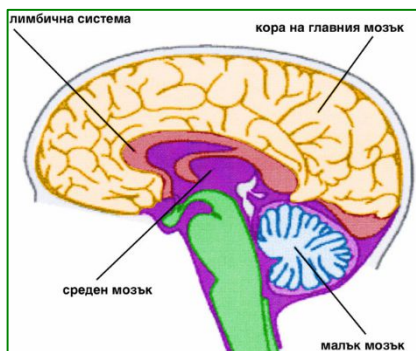
Хипотезата, че молекулярната структура на етеричните масла наподобява тази на хормоните, е спекулативна и комерсиална. В много случаи активните компоненти на етеричните масла са: салицилати (метилсалицилат), фенолни деривати (евгенол, ментол, тимол, анетол), алдехиди, терпени и терпеноиди (например гераниол, камфора – кетон, евкалиптол), азулени, фенилетанол, алфа-бизаболол, линалацетат, линалоол и др. Изтъкват се три възможни механизма на действие на етеричните масла:

- *Фармакологичен механизъм* (След попадане на етеричните масла в организма техните компоненти взаимодействат с ендогенните ензими, хормони, киселини и други);
- *Физиологичен механизъм* (Най-общо етеричните масла имат стимулиращо, успокояващо или възстановяващо действие върху органите и тъканите на организма, вкл. нервната система.);
- *Психологичен механизъм* (След инхалиране на етеричните масла възниква индивидуална – съзнателна или подсъзнателна емоционална реакция спрямо съответните аромати. Емоционалната реакция от своя страна може да предизвика психични или физиологични промени в организма.).

Основното действие на етеричните масла е свързано с **носната лигавица**, която участва в **обонянето** на човек като изпраща нервни импулси до **лимбичната система**. В тази мозъчна структура се **обработва информацията**, получена от назалната лигавица чрез обонятелните нерви. Тъй като всеки човек има различно обоняние и различни представи за възприятия мирис, ароматерапията повлиява строго индивидуално отделните хора. *Обонянето е жизнено важно за животинския свят. При свинете, кучета и плъховете то е изключително добре развито.*

Лимбичната система (limbus – граница) включва структури на главния мозък: *bulbus olfactorius* (обонятелна система), *tractus olfactoris* (обонятелен тракт) и *лимбичен лоб* (дял). Лимбичната система участва в *регулацията на обонянето, емоциите, поведението, паметта, съня, работата на сърцето* (сърдечна честота, артериално налягане) и други вътрешни органи.

Обонятелният тракт обхваща:



- хипокамп (*hippocampus* – морски кон), свързан със сформиранието на дълготрайната памет и моделите на възприятие;
- амигдала (*corpus amygdaleum* – бадемово тяло), свързано с поведенческите модели на задоволство, сексуално привличане и страх;
- мозъчен свод (*fornix*) и *corpus mamillare* (регулира сформиранието на паметта).

В зависимост от вида и начина на приложение на етеричните масла може да се постигнат различни ефекти: общо тонизиращ, ободряващ, освежаващ, имуностимулиращ, профилактичен, седативен, антисептичен, антибактериален, антивирусен, антимикотичен, инсектициден (вкл. ектопаразитициден), локален анестетичен, експекториращ (отхрачващ), спазмолитичен, аналгетичен, противовъзпалителен, антипиретичен, хипотензивен, уролитолитичен, дезодориращ, биокозметичен (разкрасяващ) и др.

Етерично масло	Растение	БАВ
Oleum Anisi	<i>Pimpinella anisum</i>	анетол
Oleum Ocimi basilici	<i>Ocimum basilicum</i>	камфора, евгенол, пинен
Oleum Caryophylli	<i>Eugenia Caryophyllata</i>	евгенол
Oleum Eucalypti	<i>Eucalyptus deglupta</i>	евкалиптол (цинеол)
Oleum Menthae	<i>Mentha piperita</i>	ментол
Oleum Thymi	<i>Thymus vulgaris</i>	тимол

АНТИМИКРОБНАТА АКТИВНОСТ на етеричните масла се изследва с помощта на **АРОМАТОГРАМИ**, които наподобяват класическите антибиотикограми, използвани в микробиологията. Това са *специални хранителни среди*, върху които се посява определен бактериален или микотичен вид, като в петрието, обаче задължително се добавя определено количество етерично масло. След няколко денонощия се установява дали има или няма растеж и образуване на микробни колонии в хранителната среда. Някои от маслата намаляват количеството на *Pseudomonas aeruginosa* до 96% и на *Staphylococcus aureus* до 44%.

- Фенолните деривати (тимол, евгенол, карвакрол) имат силен антибактериален и антимикотичен ефект.
- Изолираният от цейлонската канела (*Cinnamomum verum*) алдехид 3-фенилпропенал се използва като антиинфекциозно средство.
- Монотерпените линолоол, терпинеол, гераниол, туайанол и ментол действат антибактериално.
- Сесквитерпените са силни антибактериални агенти.
- Кетоните вербенон, туйон, камфора, пиперитон и карвон са ефективни при инфекции, съпроводени със слизеста ексудация.
- 1,8-Цинеолът е антиинфекциозен агент.

Осем милиона ръчно набрани жасминови цветчета са необходими за получаване на един килограм жасминово масло. Тридесет рози са нужни за добиването на една капка розово масло. От 3 до 4 тона розов цвят са нужни за извличане на 1 kg розово масло. От 100 kg лавандулов цвят се добиват 3 kg лавандулово масло.



ОСНОВНИ ПОКАЗАНИЯ ЗА АРОМАПРОФИЛАКТИКА И ТЕРАПИЯ

Етеричните масла внасят хармония и чувственост в живота ни. Уханията им ни успокояват, стимулират и дори "омагьосват". Ароматерапията се прилага за лечение на скованост в мускулите, кожни раздразнения, главоболие, проблеми със сексуалната функция, нарушения на съня, стресови и страхови състояния, депресия и други нервни разстройства. Етеричните масла притежават доказани противомикробни свойства и затова употребата им е препоръчителна в комплексната терапия на различни инфекциозни заболявания, вкл. предаваните по въздушно-капков път.

Ароматерапията се прилага и при деца, но се изисква повишено внимание при деца под 5-годишна възраст. Тя може да бъде ефикасна по време на бременност и в пуерпериума (следродилния период), въпреки че тук има редица ограничения. Етеричните масла са в основата на съвременната парфюмерия и биокосметика (особено прочутото *розово масло*, важен компонент на един от най-популярните парфюми – *Channel № 5*).

Аромапрофилактика и терапия в биокосметиката и дерматологията

Показания	Етерично масло, извлечено от:
Възпалена или чувствителна кожа	лайка, роза, салвия
Дерматомикози	лавандула, пачули, чаено дърво, мащерка
За намаляване появата на бръчки	резене, лавандула, роза
За поддържане на нормална кожа	салвия, жасмин, лавандула, бергамот, роза, лайка, индрише
За получаване на свеж тен	лайка, босилек, сандалово дърво, грейпфрут
За регенериране на кожните клетки	лавандула, роза
За укрепване на косата	хвойна, лавандула, розмарин, салвия
За хидратиране на кожата	салвия, индрише, сандалово дърво
Кожни хиперпигментации	босилек, роза, лавандула, лимон, мандарина
Мазна кожа	лавандула, индрише, лимон, кедър, хвойна, бергамот, розмарин
Стимулиране зарастването на рани	лайка, лавандула, чаено дърво
Суха кожа	роза, сандалово дърво
Целулит	хвойна, роза, салвия, резене, розмарин, копър

ХИДРОЗОЛИТЕ (хидролати или флорални води) представляват вода, получена при дестилацията на етерични масла. Техният мирис е много лек и приятен, поради което те са *подходящи за малки деца и хора, чувствителни към различни миризми*. Хидрозолиите притежават *хидратиращи и антисептични свойства*. Кожата се уврежда от замърсената околна среда (вкл. тютюнопушене), прекомерна употреба на кафе, недостатъчен денонощен прием на вода и на хранителни вещества (в това число некачествена храна). Хидрозолиите *доставят на кожата необходимата влага*. Те се съхраняват в хладилник или на хладно място. За разлика от етеричните масла, не трябва да се разреждат. Подходящи са добавяне към глинени и други маски за почистване на лице. Подходящи са за компрес, гаргари, вани на очите (при конюнктивит или уморени очи). Може да се комбинират до 5 хидрозола. Могат да се използва още при *кучета, котки* и други домашни любимци.

- *Водата от роза* (респ. хидрозолът получен при дестилация на *Oleum Rosae*) тонизира чувствителната кожа. Прилага се локално при конюнктивит, уморени очи, дерматит, фарингит.
- *Водата от лайка* е подходяща при чувствителна, суха и възпалена кожа; при рани, конюнктивит, мигрена, алергия, слънчеви изгаряния, руси коси, дерматит, фарингит, синусит.
- *Водата от мента* стимулира, пречиства, освежава и охлажда кожата. Използва се за освежаване на дъха и мириса и под форма на антисептичен спрей за крака или спрей за разхлаждане през лятото.
- *Водата от салвия* е подходяща за третиране на чувствителна кожа.
- *Водата от маточина* успокоява възпалената кожа. Подходяща е при мазна кожа.

- *Водата от лавандула* се прилага при всякакъв тип кожа, възпаления, екземи, слънчеви изгаряния, измръзвания, порязвания, дихателни инфекции, млечница (соор).

ОСНОВНИ НАЧИНИ НА ПРИЛОЖЕНИЕ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА



Винаги се започва с ниски концентрации етерично масло. Една капка етерично масло се равнява най-често на около 30 g суха растителна дрога.

Трябва да се купуват само добре съхранявани продукти от сигурен източник с надпис "100% натурално етерично масло" със запазен срок на годност. След отваряне на флакона (бутилката) повечето етерични масла са годни в

продължение на една година. Етеричните масла винаги трябва *преди употреба (ex tempore)* да се разреждат. По време на приложението им *трябва да се пазят очите*. При конюнктивит и други офталмологични проблеми може да се използват само хидрозоли.

При приготвяне на масажни масла, кремове и лосиони за тяло броят на капките етерично масло трябва да е равен на половината от капацитета на флакона в ml. Например в 50 ml растително неетерично масло се накапват максимум от 15 до 25 капки етерично масло. В аромалампа се капват общо 5 до 10 капки етерично масло. *Парна инхалация не се прилага при болни от бронхиална астма*. Ваните се приготвят като във водата се добавят 3 до 5 капки етерично масло и то се разбърква. При чувствителна кожа трябва внимателно да се подбират маслата, като се започва с ниски дози.

В деня на ароматерапията не се препоръчва използването на парфюми, дезодоранти и други синтетични аромати. След масажа маслата не трябва да се отмиват, за да може да окажат пълноценно своя ефект. След масаж с цитрусови масла не трябва да се излагаме на слънце, защото може да възникне хиперпигментация.

Следва да се използват масла, чийто аромат се харесва на съответния индивид. При деца до 5 г. е нужна задължителна консултация с ароматерапевт. Етеричните масла се съхраняват на недостъпни за деца места. Те не трябва да се прилагат орално.

Маслата от канела и карамфилово дърво не трябва да влизат в контакт с кожата. При чувствителна кожа етеричните масла от босилек, мента, розмарин, индрише, копър и бергамот трябва да се използват предпазливо.

При бременност и лактация не трябва да се използват масла от босилек, резене, кипарис, риган, салвия, кедър, розмарин, карамфилово дърво, канела, мащерка, хвойна, маточина, мента, роза, лайка, джинджифил и други. В случая е необходима консултация.

При алергични лица задължително трябва да се направи **тест преди употреба**: една капка етерично масло се поставя на сгъвата на лакътя и се изчаква 24 h. Ако мястото се зачерви и/или се появи сърбеж, означава, че е налице алергия към съответното етерично масло и то не трябва да се използва. Етеричното масло се отстранява като няколко капки растително неетерично масло се накапват на памуче, с което се изтрива етеричния продукт.

① Масаж на тялото

Масаж може да се прави без етерични масла, а етеричните масла могат да се прилагат без масаж, но комбинацията между масаж и етерични масла прави ароматерапията по-ефикасна. Тази комбинация се е използвала в древните цивилизации и съставлявала значителна част от медицинската практика в продължение на близо 4000 г. Етеричните масла се втриват върху кожата посредством масаж. Така те бързо попадат в системната циркулация и действат благоприятно върху функциите на организма. Специално са създадени масла, предназначени за

локално приложение върху участъци, засегнати от стрии, целулит, при затлъстяване и др. За масажи се използват 15 до 25 капки етерично масло, добавени към 50 ml растително масло.

② Инхалиране

Инхалацията е оптимален метод за пряко въвеждане в белите дробове и синусите, като едновременно влияе рефлекторно върху нервната система чрез усета за мирис. Вдишването се осъществява чрез горните дихателни пътища и се прилага в случаите, в които маслата се намират в летливо състояние. Инхалирането е подходящо при различни инфекциозни заболявания, предавани по въздушно-капков път (хрема, грип, грипоподобни заболявания, ангина, фарингит, ларингит, бронхит, синусит). *Парните инхалации не са подходящи за пациенти с бронхиална астма.*

③ Маска за коса

Маските за коса се използват за разкрасяване в биокосметиката. Маслото се втрива във върховете на косата или в нейните корени чрез нежни масажни движения, когато тя е изтощена, без блясък и обем, омазнена, изсушена или при различни проблеми с капилициума (окосмената част на главата).

④ Балсам за лице

Маслата от лавандула, роза, салвия и други растения се използват за хидратиране, подхранване, освежаване, разкрасяване и подобряване на еластичността на кожата на лицето. Могат да се нанасят по 3–4 и повече пъти в денонощието.

⑤ Масаж в областта на слепоочието

Прилага се за лечение на апатия, главоболие, депресия и стрес отпадналост, силно физическо изтощение (астения).

⑥ Масаж на ходилата

Етеричните масла се прилагат при хронична умора на крайниците, отоци или варици (разширени вени). Те подобряват периферното кръвообращение в ходилата и облекчават болката. Имат също дезодориращ ефект, поради което се използват за премахване на неприятния мирис от краката. При уморени крака, гъбички или простуда се поставят 3 или 4 капки подходящо етерично масло в леген с гореща вода и краката се киснат (при простуда до зачервяване на лицето).

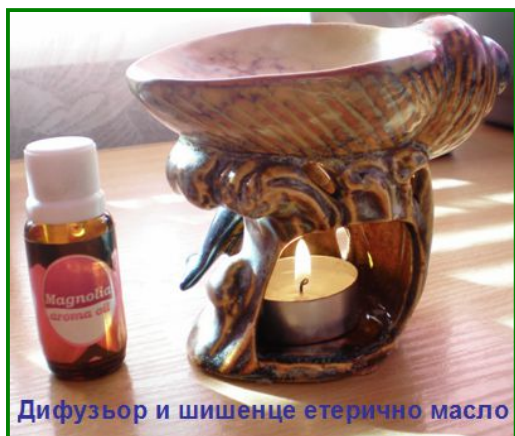
⑦ Дермално приложение

Компресите и ваните се използват при някои кожни заболявания, като псориазис, когато масажът е невъзможен. Маслата са особено ценни при локални инфекции. Приложени върху кожата, те са способни да проникнат директно до огнището на инфекцията. Етеричните масла се включват в комплексната терапия на различни екземи, брадавици, цикатрикси, рани, обриви, синини, натъртвания (контузии). Ваните с етерични масла в редица случаи може да облекчат грипоподобни заболявания, протичащи с треска, фебрилитет и адинамия.

Компрес. В плитък съд се налива топла вода, прибавят се 1–2 капки масло. Те се разбъркват и във водата се потопява кърпата за компреса, така че тя да поеме етерично-масления слой.

Ваната е един от най-приятните начини за използване на маслата. Непосредствено преди влизане в нея се накапват 3 до 5 капки от избраното етерично масло, след което то се разбърква. След ваната не трябва да се къпем с душ гел или сапун. Кожата запазва аромата, както при използване на скъп парфюм. Ваните са подходящи при стрес, слабо кръвообращение, кожни проблеми.

8 Аромалампа или спрей



- Капват се 5 до 10 капки етерично масло в топлата вода и се запалва бяла неароматизирана свещ да гори в продължение на 30–60 min. Така се атакуват вирусите и микробите в помещението, а уханието е много по-приятно от това на синтетичните ароматизатори.
- В 10 мл вода се поставят 10–15 капки, след което се напръсква в помещението, като се пазят очите. Спреят (аерозол) е подходящ за освежаване на въздуха в хотелски стаи и на други места, ако не разполагате с лампа.
- Върху чиста неароматизирана носна кърпичка се

капват 2 капки етерично масло. Кърпичката се поставя плътно до носа и се вдишва. Този метод е подходящ, когато сме навън или при липса на аромалампа.

9 Гаргара или жабурене

При болни зъби и венци, лош дъх, фарингит или ларингит се поставя 1 капка етерично масло в 100 ml вода, с която се прави гаргара или жабурене, докато водата свърши. Водата не трябва се гълта.

НЕЖЕЛАНИ РЕАКЦИИ, ПРЕДИЗВИКАНИ ОТ ЕТЕРИЧНИ МАСЛА

Ако са силно концентрирани етеричните масла **могат да раздразнят кожата** и да предизвикат *контактен дерматит*. За да се предотврати тази нежелана реакция, *етеричните масла трябва да се разреждат с маслиново масло, кокосово масло или масло от жожоба (Simmondsia chinensis – вечнозелен храст, растящ в пустините)*.

При продължителна апликация много етерични масла могат да предизвикат **обриви** и други алергични реакции. Пациенти, страдащи от **bronхиална астма и алергичен ринит**, са с висока предпозация за развитие на такива странични ефекти.

Някои масла (например *евкалиптовото*) са силно **токсични** за животните, особено за **домашни котки и птици**. Коалите обаче с охота се хранят с евкалиптови листа. **Токсичен хепатит** може да предизвика предозирането на *бергамотовото масло и маслата от градински чай (Salvia officinalis), ucon (Hyssopus officinalis) и кедрово дърво (Cedrus atlantica)*. Ето защо етеричните масла трябва да се съхраняват на недостъпно за **деца** място. *Лавандуловото масло* може да предизвика **GINEКОМАСТИЯ**. При продължителна употреба бергамотовото масло може да прояви **ДЕРМАТОКАЦЕРОГЕННОСТ**. Наблюдавани са **нежелани взаимодействия** при локална апликация на етерични масла при *пациенти, подложени на орална антикоагуланта терапия с аценокумарол или варфарин*, проявяващи се с **кървене**.

ОСНОВНИ ЕТЕРИЧНО-МАСЛЕНИ РАСТЕНИЯ (1— 39)

Растения	Етерично-маслени ефекти	Показания
Анасон (<i>Pimpinella anisum</i>)	антисептичен, отхрачващ, седативен, антипиретичен, противовъзпалителен	катари на горните дихателни пътища, главоболие, за стимулиране на лактацията, болезнена менструация
Ангелика (<i>Angelica</i>)	антисептичен, седативен, спазмолитичен,	депресии, невралгии, простуда, подагра, хипертония, за стимулиране

<i>archangelica</i>)	противовъзпалителен	на жлъчната секреция
Арника (<i>Arnica montana</i>)	капиляротоничен, противовъзпалителен, тонизиращ	отоци, контузии, артрит, хемороиди, физическа и умствена преумора
Бахар (<i>Pimenta officinalis</i>)	антисептичен	дентални инфекции, стоматит
Бергамот* (<i>Citrus bergamia</i>)	седативен, антисептичен, фотосенсибилизиращ	стрес, акне, херпес, бронхит, екзема, фурункули, витилиго
Блатен аир (<i>Acorus calausi</i>)	противовъзпалителен, бактерици- ден, тонизиращ, отхрачващ, антипиретичен, хипотензивен	бронхит, фебрилитет, неврастения, умствена и физическа умора, вегетативна дистония, хипертония
Босилек (<i>Ocimum basilicum</i>)	аналгетичен, тонизиращ	миалгия, главоболие, отпадналост
Бял бор (<i>Pinus sylvestris</i>)	антисептичен, тонизиращ, освежаващ, ободряващ	бронхит, синусит, екзема, изтощение, левкорей
Бял равнец (<i>Achillea millefolium</i>)	противовъзпалителен, отхрачващ (експекториращ)	ларингит, дерматит, цикатрикси, обриви, миалгия (мускулни болки), подагра
Грейпфрут (<i>Citrus paradisi</i>)	освежаващ, антидепресивен	стрес, депресия, затлъстяване, мигрена, целулит
Джинджифил (<i>Zingiber officinale</i>)	аналгетичен, антибактериален, отхрачващ, загреващ, имуностимулиращ	артрит, хрема, бронхит, синусит, измръзвания, варици
Евкалипт* (<i>Eucalyptus globulus</i>)	охлаждащ, експекториращ, антисептичен	фебрилитет, бронхит, синусит, фурункулоза, контузия
Жасмин (<i>Jasminium sambac</i>)	седативен, антидепресивен, афродизиачен, антисептичен, отхрачващ, лактогонен	емоционално напрежение, тревога, депресия (вкл. постродилна), за стимулиране на лактацията, импотенция, фригидност, бронхит
Здравец (<i>Geranium macrorrhizum</i>)	тонизиращ, противовъзпалителен, хипотензивен, имуностимулиращ, капиляротоничен	умора, депресия, безсъние, сърбеж, екзема, мазна кожа, дерматози, артериална хипертония
Иланг-иланг (<i>Cananga odorata</i>)	с упойващ еуфоричен аромат, афродизиачен и седативен ефекти	депресия, импотенция, фригидност, безсъние, тахикардия, хормонален дисбаланс
Индрише (<i>Pelargonium graveolens</i>)	тонизиращ, освежаващ, антибактериален	промени в настроението, страхова невроза, сърбеж, херпес симплекс, акне, тонзилит
Канела (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	противовирусен, затоплящ, дезодориращ	грип и други вирусни инфекции, лош дъх, гадене
Карамфилово дърво (<i>Eugenia caryophyllata</i>)	обезболяващ (аналгетичен), антисептичен	миалгия, зъбобол, простудни заболявания
Кедрово дърво* (<i>Cedrus atlantica</i>)	антимикотичен, антисептичен, аналгетичен	дерматомикози, псориазис, алопеция, простудни заболявания
Кипарис (<i>Cupressus sempervirens</i>)	антиревматичен, антисептичен, антихиперхидрозен, вазо- констриктивен, антихеморагичен	артрит, пиорей, целулит, хемороиди, менорагия, измръзване, отоци, варици

Кориандър (<i>Coriandrum sativum</i>)	седативен, аналгетичен, загреващ, афродизиачен	физическа умора, зъбобол, артрит, подагра, невралгия, миалгия, импотенция
Лавандула* (<i>Lavandula angustifolia</i>)	седативен, аналгетичен, антисептичен	променливи емоции, психическо изтощение, световъртеж, главоболие, левкорей, грипозодобни състояния, фрактури, измръзвания
Лайка, немска (<i>Matricaria chamomilla</i>)	аналгетичен, противовъзпалителен, антисептичен	простуда, артрит, дерматит, чувствителна кожа
Лимон (<i>Citrus limon</i>)	ободряващ, освежаващ, противовъзпалителен, антисептичен	главоболие, бронхит, акне, брадавици, артрит
Лимонова трева (<i>Cymbopogon citratus</i>)	освежаващ, антисептичен, аналгетичен	миалгия, синусит, акне, целулит, мазна кожа
Мандарина (<i>Citrus reticulata</i>)	седативен, противовъзпалителен	безсъние, тревога, емоционално напрежение, кожни стрии, белези
Маточина (<i>Melissa officinalis</i>)	седативен, тонизиращ	безсъние, неврастения, сърцебиене, артериална хипертония, гадене
Мащерка (<i>Thymus vulgaris</i>)	антисептичен, аналгетичен, стимулиращ	тонзилит, фарингит, бронхит, гингивит, пърхот, миалгия, анемия
Мента (<i>Mentha piperita</i>)	освежаващ, охлаждащ, аналгетичен, стимулиращ, спазмолитичен	синусит, мигрена, зъбобол, гадене, невралгия, отпадналост
Облепиха (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	противовъзпалителен, бактерициден, хипотензивен	изгаряне, измръзвания, артериална хипертония, трофични язви, ерозии на collum uteri (с тампони)
Пачули (<i>Pogostemon cablin</i>)	седативен, афродизиачен	фригидност, импотенция
Портокал (<i>Citrus sinensis</i>)	ободряващ, стимулиращ, анксиолитичен	безсъние, стрес, сърцебиене, затлъстяване
Роза (<i>Rosa damascena</i>)	с приятен аромат, седативен и антидепресивен ефекти	безсъние, тревога, следродилна депресия, стерилитет
Розмарин (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	тонизиращ, стимулиращ, затоплящ, жлъчкогонен	анемия, мускулна атрофия, невроза, сънливост, махмурлук, артрит
Салвия (<i>Salvia sclarea</i>)	стимулиращ, афродизиачен	депресия, вкл. следродилна, импотенция
Сандалово дърво (<i>Santalum album</i>)	с опияняващ аромат, релаксиращ и антибактериален ефекти	емоционално напрежение, безсъние, стрес, гадене, мускулни крампи, левкорей (бяло течение), циреи
Хвойна (<i>Juniperus communis</i>)	стимулиращ, тонизиращ	парези, захарен диабет, хипотония, атеросклероза
Цитронела (<i>Cymbopogon nardus</i>)	противомикробен, инсектициден (вкл. спрямо комари), тонизиращ	Простудни заболявания с фебрилитет
Чаено дърво (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	антисептичен (мощен!), антибактериален, антивирусен, антимикотичен	миалгия, артралгия, синусит, бронхит, левкорей

* При продължителна употреба или предозиране етеричните масла, извлечени от означените със звездичка растения, може да предизвикат тежки нежелани реакции.