

## ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ И ЭФИРНЫЕ МАСЛА

*студентка И.Р. Ручковская, РВУЗ "Крымский гуманитарный университет", г. Ялта*

Человек является неотъемлемой частью живой природы. Еще в древности он прекрасно разбирался в том, что его окружало. Тысячелетиями передавался накопленный опыт предков, который позволял ему умело сосуществовать с природой: получать пищу, лекарства, наслаждаться жизнью – чувствовать запах трав и цветов, видеть синеву гор, бескрайности степей, слышать тишину вечера, шум прибоя, пение лесов, обладать силой, ловкостью, здоровьем. Среди многообразия растительного мира уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкие на ощупь. Применяя их в смеси с растением, а позже, когда человек научился выделять отдельные ароматические вещества из растений, он обнаружил ценнейшие свойства этих веществ – эфирных масел и ароматических смол. Наука об эфирных маслах высокого уровня приобрела в Египте и других странах, где древние использовали их для бальзамирования и врачевания.

С быстрым развитием химии, казалось бы, применение эфирных масел в медицине должно было бы расширяться. Но этого не произошло. Индустрия химических препаратов затмила природные лекарственные средства, особенно эфирные масла. Количество эфирных масел в растениях колеблется от следов до 20%. Нередко их используют для того, чтобы улучшить вкус и запах лекарств, часто они употребляются в парфюмерии, мыловарении и пищевой промышленности. Учитывая, что эти вещества очень нестойки, при заготовке и хранении эфирно-масличных растений следует особенно строго соблюдать правила.

### Функциональные свойства эфирных масел

Каждое эфирное масло многофункционально, т.к. оно многоставно, но есть общая тенденция в действии эфирных масел:

- все, без исключения, эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием;
- все, без исключения, эфирные масла положительно воздействуют на нервную систему, делясь на стимуляторы, адаптогены и седативные масла;
- все, без исключения, эфирные масла благотворно воздействуют на сферу эмоций и психическое здоровье;
- все, без исключения, эфирные масла обладают выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами, активно восстанавливая и сохраняя здоровье и красоту кожи и волос;

- все, без исключения, эфирные масла обновляют механизм саморегуляции в организме;
- все, без исключения, эфирные масла имеют биоэнергетическую ценность;
- 70% эфирных масел быстро устраняют дефекты кожи после ожогов и травм;
- 65% эфирных масел обладают обезболивающими свойствами;
- 60% эфирных масел являются эротическими стимуляторами;
- 60% эфирных масел благотворно влияют на функции и состояние органов дыхания;
- 50% эфирных масел нормализуют функции и состояние органов кровообращения;
- 40% эфирных масел целебно воздействуют на систему пищеварения; 40% эфирных масел восстанавливают функциональное и тканевое здоровье выделительных систем организма;
- 30% эфирных масел очищают организм от шлаков, нейтрализуют яды;
- 30% эфирных масел восстанавливают и повышают активность иммунной защиты организма;
- 25% эфирных масел совершенствуют опорно-двигательный аппарат нашего организма;
- 30% эфирных масел оптимизируют работу желез внутренней секреции, нормализуя гормональный фон организма;
- 20% эфирных масел обладают антипаразитарной активностью.