

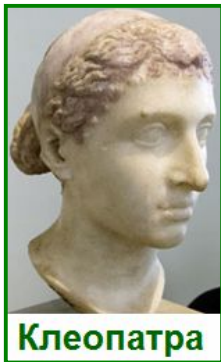
ВЪВЕДЕНИЕ В АРОМАТЕРАПИЯТА¹

(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.

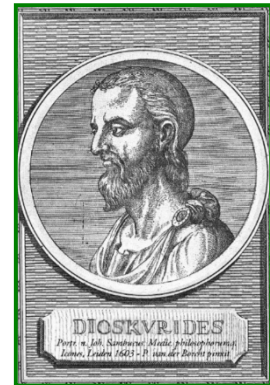
ИСТОРИЯ НА АРОМАТЕРАПИЯТА

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).

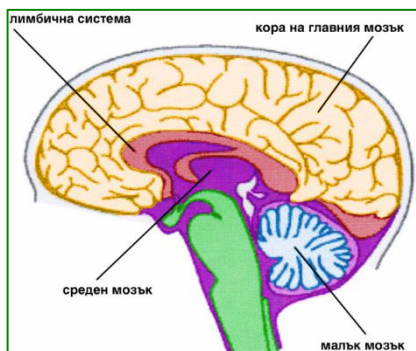
Хипотезата, че молекулярната структура на етеричните масла наподобява тази на хормоните, е спекулативна и комерсиална. В много случаи активните компоненти на етеричните масла са: салицилати (метилсалицилат), фенолни деривати (евгенол, ментол, тимол, анетол), алдехиди, терпени и терпеноиди (например гераниол, 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:



- **хипокам** (*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 петрито, 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	<i>лайка, роза, салвия</i>
Дерматомикози	<i>лавандула, пачули, чаено дърво, мащерка</i>
За намаляване появата на бръчки	<i>резене, лавандула, роза</i>
За поддържане на нормална кожа	<i>салвия, жасмин, лавандула, бергамот, роза, лайка, индрише</i>
За получаване на свеж тен	<i>лайка, босилек, сандалово дърво, грейпфрут</i>
За регенериране на кожните клетки	<i>лавандула, роза</i>
За укрепване на косата	<i>хвойна, лавандула, розмарин, салвия</i>
За хидратиране на кожата	<i>салвия, индрише, сандалово дърво</i>
Кожни хиперпигментации	<i>босилек, роза, лавандула, лимон, мандарина</i>
Мазна кожа	<i>лавандула, индрише, лимон, кедър, хвойна, бергамот, розмарин</i>
Стимулиране зарастването на рани	<i>лайка, лавандула, чаено дърво</i>
Суха кожа	<i>роза, сандалово дърво</i>
Целулит	<i>хвойна, роза, салвия, резене, розмарин, копър</i>

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 сгъката 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).

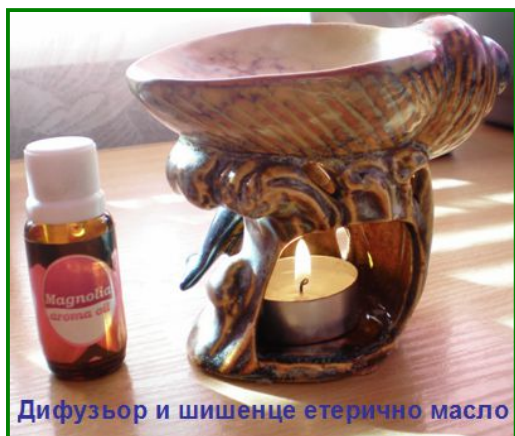
⑦ Дермално приложение

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 **бронхиална астма и алергичен ринит**, са с висока предиспозиция 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), усон (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 **гинекомастия**. 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.