# ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

# Откъде идват етеричните масла?

Разнообразие от растения покриват Земята в различни форми, размери, цветове и аромати. Много от тези растения съдържат съединения, които обикновено не могат да се видят с просто око - те се крият в корените, цветята, семената, кората или други области на растението. Тези съединения са известни като етерични масла. Те са силно концентрирани, което ги прави изключително мощни. Наричани още като летливи ароматни съединения, етеричните масла придават на растението аромат, предпазват го от тежки условия на околната среда и насекоми и дори играят роля в опрашването на растенията.





# Науката за етеричните масла

Когато чуете думата "летливи", може да мислите, че тя има отрицателна конотация; въпреки това, в случая на етерични масла, летливостта се отнася до способността на веществото да променя състоянието си бързо. Химичният състав на летливите ароматни съединения в етеричните масла им позволява бързо да се разпръснат във въздуха. Ето защо можете веднага да почувствате мощния аромат на етерично масло от момента, в който отворите бутилката - дори от разстояние.



# Как работят етеричните масла?

Докато летливите ароматни съединения се движат бързо във въздуха, ще усетите аромата, когато съединенията взаимодействат директно със сензорите в мозъка. С откритите досега над 3000 вида летливи ароматни съединения е важно да се отбележи, че тези съединения определят в голяма степен ползата, аромата и естеството на всяко етерично масло. Поради уникалния химически състав, всяко етерично масло ще варира от видове до видове и дори от растение до растение. Деликатното съотношение на ароматни съставки, намиращи се във всяко дадено етерично масло, са това, което го прави уникален и му дава специфични предимства.



# Използване на етеричните масла в исторически план

Етеричните масла не са нова тенденция. Докато някои разглеждат етеричните масла като нова тенденция, използването на растителни екстракти и продукти на растителна основа е дълбоко вкоренено в традициите на миналото. Древните цивилизации са използвали растенията за неща като ароматерапия, лични грижи, медицински практики, религиозни церемонии, козметични процедури и приготвяне на храна.





# Как са били използвани етерични масла преди?

Използването на етерично масло не е прищявка, а по-скоро дългогодишна традиция, започнала преди векове в цивилизациите по целия свят.



- **Египет:** Египтяните използваха продукти на растителна основа в козметични процедури, хранителни препарати, погребални ритуали и религиозни церемонии.



- **Гърция:** В древна Гърция мъже като Омир и Хипократ са изследвали ароматните употреби на растенията, основавайки се на открития, направени от ранните египтяни.



- **Рим:** Древните римляни често използвали растителни екстракти за масаж, парфюм и ароматизирани вани.
- **Иран:** В средновековието хората в региона на Иран често са използвали и търгували с подправки или смоли за парфюмерия и поддържане на здравето.

- **Индия:** Аюрведичната медицина, холистична лечебна система, родена от Индия, се е развила през периода от 5000 години и включва използването на ароматни и растителни съединения.



- **Китаи:** От векове традиционните китайски практики включват използването на растителни материали за насърчаване на благосъстоянието.
- **Франция:** Рене Гатефос, френски химик, е приписан като първият, който въвежда фразата „ароматерапия“, докато изучава и изследва етеричните масла старателно през 19 век.

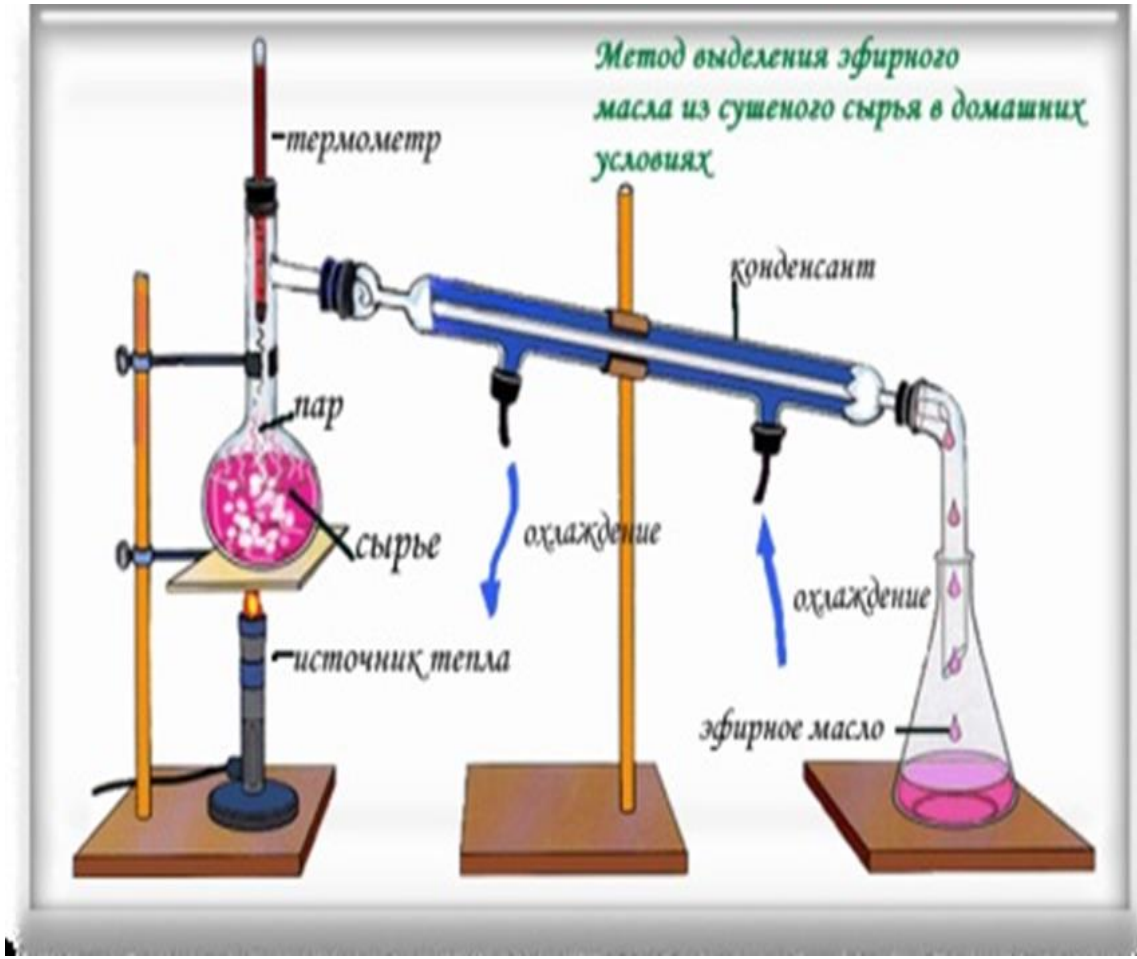
# Как се правят етеричните масла?

Важно е да се отбележи, че не всички етерични масла са еднакви. Чистотата на масло може да се промени в зависимост от географското местоположение, методите на дестилация, времето и други фактори. Освен това, без значение колко добре е избрано растението, грижите за него и момента на прибиране на реколтата, качеството на етеричното масло може да бъде запазено или унищожено по време на процеса на дестилация. Поради вниманието към детайлите и прецизността, необходими при дестилацията, тя става по-малко процес и повече форма на изкуство. Дестилаторите трябва да бъдат прецизни и да обръщат внимателно методите на прибиране на реколтата, температурите, времето на дестилация, използваното количество налягане и т.н.



# Как растението се превръща в етерично масло?

Точният процес за производство на етерично масло ще варира в зависимост от какъв вид растение произлиза маслото. Основната идея обаче е растенията да преминат през специфичен процес на дестилация, използвайки специални машини, за да отделят етеричното масло от неговите растителни части. Етеричното масло се крие в различни части на растението, често в микроскопични количества. По време на процеса на дестилация машината ще отдели етеричното масло от първоначалната му растителна част. Например, когато се произвеждат цитрусови масла, се използва машина за отделяне на етеричното масло от кората на плодовете.



# Използване на етеричните масла днес




Докато етеричните масла и растителните екстракти се използват от векове, етеричните масла все още имат приложение и днес. С напредването на технологиите, подобреното качество, потентността и безопасността, етеричните масла вече са по-достъпни и лесни за използване в ежедневието. Въпреки че етеричните масла често са били използвани като част от културните практики и традиции в миналото, сега имаме все по-големи научни доказателства и изследвания, за да покажем ефективността и безопасността на етеричните масла в наши дни.

# Етерични масла за ползи за здравето

В древни времена хората са използвали етерични масла и растителни части, за да подобрят здравето и благосъстоянието си. Тъй като етеричните масла могат да се използват за успокояване на раздразнения по кожата, насърчаване на здравословното храносмилане, поддържане на доброто устно здраве, създаване на усещане за чисти дихателни пътища и други, те отдавна са популярен избор за тези, които искат да поддържат добро здраве.



Етеричните масла предлагат разнообразни ползи и всеки отделен човек изпитва употребата на етерично масло по свой начин. За щастие, разнообразието от етерични масла ги прави полезен начин за поддържане на здравето, дори и за тези, които имат конкретни здравословни проблеми, търсят разнообразни здравословни ползи или решение при чувствителност в емоционален план. Използването на етерични масла за ползи за здравето стана популярно, тъй като позволява на потребителя да приспособи опита към своите специфични желания и нужди.

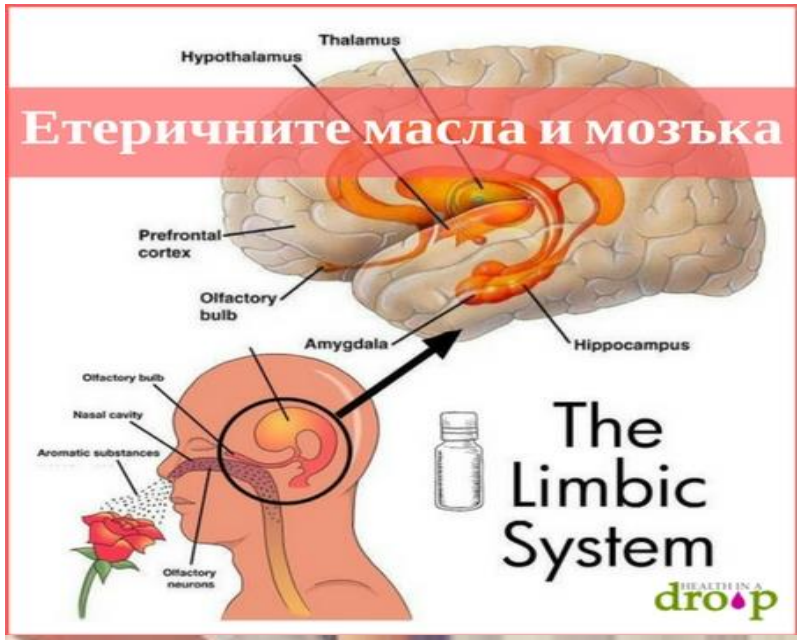


# Емоционалните ползи от етеричните масла

С уникални химически структури всяко етерично масло носи разнообразни ползи за потребителя. Някои етерични масла притежават успокояващи, тонизиращи и заземяващи свойства, докато други са известни с енергизиране, повдигане, подгряване или подновяване. Докато телата ни преминават през множество емоции и физически състояния през деня, етеричните масла могат да ни помогнат да управляваме и поддържаме благосъстоянието си.

Химическият дизайн на етерично масло му дава специфични предимства. Някои етерични масла са полезни за почистване или пречистване, докато други осигуряват успокояващо усещане на кожата. Ароматът на етерични масла също може да създаде химическа реакция в мозъка, предизвиквайки емоции и вътрешни реакции.

Нашето обоняние може да доведе до мощни, умствени, физиологични и емоционални реакции.






# Как да използвате етерични масла?

Сега, когато знаете какво е етерично масло и откъде произлизат етеричните масла, е време да научите как да ги използвате. Не е нужно да сте експерт, за да се насладите на широкия спектър от предимства, които притежават етеричните масла. Всичко, от което се нуждаете, е основно разбиране за това как безопасно и просто да използвате етерични масла по време на ежедневието си







# •БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕТО!



