

# Алхимия запахов

Автор: Евгения Зорина  
Источник: журнал "Вокруг Света"

«Запаховый орган исполнил восхитительно бодрящее «травяное каприччио» — журчащие арпеджио тимьяна и лаванды, розмарина, мирта, эстрагона; ряд смелых модуляций по всей гамме пряностей, кончая амброй; и медленный возврат через сандал, камфару, кедр и свежескошенное сено», — писал англичанин Олдос Хаксли в своем «Дивном новом мире», романе о том, как усовершенствовать этот мир при помощи запахов.



## Сфера бессознательного.

Запах — стихия непреодолимая: от яркого света можно закрыть глаза, от громкой музыки — уши, но при воздействии запаха — зажать надолго нос невозможно. Не нужно быть «нюхачом», чтобы отличить приятный запах от неприятного, но опять же вряд ли можно охарактеризовать его и объяснить, почему именно он неприятен. Чем, например, пахнет имбирь? Чем-то пряным, терпко-сладковатым, восточным. Добавить к этому описанию что-то более конкретное сложно, как и быстро избавиться от запаха того же имбирного масла, пролитого, например, на ковер.

Восприятие запаха субъективно, оно уходит в сферу бессознательного. Об этом качестве говорил и упомянутый Хаксли, выстраивая утопическую модель нового общества, в котором стимуляция при помощи ароматов повышала производительность труда взрослых, прививала послушание детям, нейтрализовала агрессию и поддерживала социальное здоровье. Тогда, 70 лет назад, это было чистой фантастикой. Сегодня же это — реальность, как, например, изобретенные японцами ароматические составы для максимальной эффективности труда: бодрящий аромат с утра, снимающий стресс — после обеда, тонизирующий, придающий сил — ближе к вечеру.

Или же — небезызвестные синтезированные ароматы, которые подстегивают делать покупки в супермаркетах. Уже изобретено вещество — «антизапах», действующее с

точностью до наоборот «запаху»: так же как молекулы ароматического вещества «атакуют» нервные рецепторы, позволяя обонять, молекулы «антизапаха» воздействуют на те же рецепторы, блокируя обоняние. По мнению химиков, это вещество может решить многие проблемы «городских запахов», например при обработке зоны рыбных рынков, мясоперерабатывающих производств.

Но «управлять» запахами в любых сферах нашей жизни не так просто. Иначе уже бы наступил золотой век парфюмерии и, конечно, ароматерапии, которая отвоевала бы достойный статус среди отраслей здравоохранения. Само же обоняние было и остается одним из самых верных и самых субъективных наших чувств, контроль над которым проблематичен. Вероятно, поэтому ароматерапия — пока лишь падчерица традиционной медицины, несмотря на то, что в целом так называемая культура запахов — одна из самых древних на земле.

### **Золотые эфиры.**

Появление первых благовоний уносит нас к истокам цивилизации: крошечные сосуды с узким горлом (чтобы ароматическая смесь не улетучивалась слишком быстро) из разных культур — древнеиндийской, вавилонской, египетской — оказывается, удивительно схожи между собой. Например, египтяне, преуспевшие, как известно, в искусстве бальзамирования тел, хранили в таких сосудах мирру — ароматическое вещество из смолы миррового дерева. Ее запах явственно ощущался и во вскрытой гробнице Тутанхамона, там же были обнаружены сосуды с ладаном. Эти культовые для египтян вещества использовались и в косметических целях, причем, весьма оригинальным способом. Древнеегипетские духи, представлявшие собой маленькие пирамидки из смеси затвердевшего жира и эфирных масел, помещались на парик в начале дня. Под солнечными лучами жир постепенно таял, а эфирные масла испарялись.

Что же касается исцеляющих свойств ароматических веществ, то одним из первых письменных упоминаний на эту тему предположительно является клинописная табличка возрастом 5 тысяч лет, найденная на месте раскопок шумерской цивилизации. Некоторые советы по поводу составления ароматических смесей можно найти и в Библии. Тем не менее, родиной ароматерапии считается Восток. Прежде всего, потому, что отсюда происходит самое большое количество растений-эфироносителей.

Со времен Марко Поло и Васко да Гамы пряности и благовония назывались «ароматным золотом»: за один грамм эфирного масла давали грамм золота. Ситуация несколько изменилась с окончанием крестовых походов — крестоносцы заимствовали у Ближнего Востока способы культивирования эфироносительной розы и некоторых других благовонных растений. Французский город Грас стал столицей парфюмерии, а лечение ароматическими составами приобрело необычайную популярность: духами на основе эфирных масел натирали виски от мигреней, растворяли в воде для компрессов от ревматизма или добавляли в вино — от расстройства желудка.

### **С миру по нитке.**

Сам термин «ароматерапия» был изобретен Рене Гаттенфосом, французским химиком-парфюмером. Во время Первой мировой войны он использовал лавандовое масло в качестве антисептика для перевязки раненых солдат и обнаружил его заживляющие

свойства. Подобные наблюдения подтолкнули его и коллег-единомышленников к написанию книги под названием «Ароматерапия», но из-за второй мировой войны их работы не получили достаточного признания в официальной медицине.

Что же касается неофициального признания, то у европейцев заметная волна интереса к ароматерапии совпала по времени с наблюдениями французского химика. На рубеже XIX—XX веков британская Ост-Индская компания наводнила страну колониальными товарами, в том числе ароматическими смесями, используемыми в традиционных целительских практиках Индии: в составе курений, во время массажа, в процессе приготовления пищи и так далее. В почитаемой индусами Аюрведе многие пряные растения отмечены как помогающие справиться с инфекциями, столь распространенными в тропическом климате. По всей видимости, именно поэтому индусы и сейчас продолжают пропитывать ткани ароматическими составами. Например, знаменитый индийский муслин ароматизирован мускусом, а кашемир — пачулями, отпугивающими моль.

Говоря об этом периоде, нельзя не вспомнить японцев с их популярным искусством «кодо», которое когда-то пришло к ним как часть китайской культуры ароматов. Суть «кодо» состоит в том, чтобы к стихотворному фрагменту подобрать аромат, максимально точно отражающий характер стихов, их эмоциональную атмосферу. И даже более того, добиться полной гармонии в триединстве: иероглиф — для зрения, стихотворные слова — для слуха, аромат — для обоняния.

### **Предмет культа.**

Благовония всегда были связаны с миром духов, с миром сакрального и традиционно использовались в религиозных практиках. От обычая воскуривать фимиам в античных храмах и произошло слово «perfume» (per fumus), обозначающее «благовонные курения». Ароматный дым, устремлявшийся к небу, связывал землю, населенную людьми, с миром богов. Вместе с дымом на небеса возносились и души усопших — так зародилась традиция погребальных костров в древнеиндийской и древнегреческой культурах.

Древние китайцы оказались в этом смысле более «практичными»: вместе с верованием и дымом они переправляли на небеса написанные на бумаге послания усопшим, просьбы о заступничестве и даже деньги, которые, по их мнению, могли пригодиться для жизни в мире ином. Способность дыма и запаха проникать сквозь закрытые двери также роднит их с небесным миром — незримым миром духов. Отсюда — обычаи окуривать свои жилища, чтобы очистить их от нечистой силы, которые существовали у американских индейцев, у арабов, у славян, не говоря уже о восточных культурах — Индии, Китае или Юго-Восточной Азии. Здесь ароматические палочки были и остаются непременной принадлежностью домашних алтарей.

В Европе же благовония в Средние века использовать можно было исключительно в религиозных целях, иные манипуляции с ними считались греховными.

### **Натуропатические практики.**

Впрочем, несмотря на церковные запреты, параллельно духовным развивались и традиционные целительские практики. Так, в китайской медицине с незапамятных времен

восстанавливали энергию путем нанесения концентрированных эфирных масел на определенные акупунктурные точки. Если следовать древней мировоззренческой системе Фэн-шуй, каждый аромат (речь идет о природных эфирных маслах) соответствует одной из пяти стихий: воде, ветру, огню, дереву и металлу. Соответственно, каждое ароматическое масло способно усиливать или ослаблять проявление той или иной стихии. Опять же по Фэн-шуй — все органы человеческого тела также принадлежат к той или иной стихии, вот почему нанесенное на акупунктурную точку эфирное масло вполне способно влиять на функционирование органов. Этот же принцип акупунктуры лежит в основе и традиционных японских целительских практик, несомненно, имеющих китайские корни. Например, в японском точечном массаже шиатсу тоже используются эфирные масла, но менее концентрированные.

В уже упомянутых аюрведических практиках — другой принцип. Здесь использование пряных и ароматических веществ напрямую зависит от конституционного типа человека, в котором преобладает одна из энергий — вата, питта или капха. Каждую из них поддерживает или ослабляет определенная группа веществ, и в соответствии с этим человеку предписывается использовать для наружного применения, для массажа или употребления в пищу те или иные ароматические продукты. Современная ароматерапия — дисциплина эклектичная. Созданная на базе работ Гаттенфоса и его последователей Жана Вальне и Маргариты Маур, она органично впитала в себя некоторые приемы традиционных восточных целительских практик. Но медики до сих пор с сомнением качают головами, когда речь идет о лечебном эффекте ароматерапии. И вот почему.

### **Чистая наука.**

Используя электроэнцефалограф — прибор для контроля за мозговой активностью, ученые смогли установить, что происходит с мозгом, когда человек вдыхает тот или иной запах. Первое, что выясняется, — воздействие запахов на нервную систему весьма индивидуально. Во-первых, вдыхание некоторых запахов (например, базилика и мяты) усиливает бета-излучение мозга, характерное для состояния аналитической активности — как во время решения логических или математических задач.

Во-вторых, запахи стимулируют альфа- и дельта-излучение, характерные для состояния расслабления или творчества. Также было выяснено, что некоторые ароматические вещества, в том числе ладан, включают в себя химические соединения, присущие многим галлюциногенам. Они влияют на выработку серотонина, так называемого «гормона радости», и обладают легким седативным эффектом. Специалисты утверждают, что именно этим объясняется состояние умиротворения и отрешенности, которое снисходит на человека в храмах, где используется ладан: в православных церквях и католических соборах, японских синтоистских храмах и в храмах, принадлежащих разным ответвлениям буддизма.

Кроме рефлекторного действия ароматические вещества имеют еще и ассоциативный эффект. То есть, вызывая ряд сугубо индивидуальных ассоциаций, часто бессознательных, ароматы могут влиять на глубинные психические процессы — это свойство пытаются использовать и в психотерапии. В принципе природные ароматические масла действуют как биологически активные вещества и достаточно широко используются при изготовлении БАД. С одной стороны, это означает, что они не приносят вреда и при определенных условиях могут принести пользу. Или же, как

выразился один из известных докторов-соотечественников: «Попробуй лечиться ароматерапией. Лет через пять почувствуешь эффект. Может быть»...

И поводов для такого пессимизма достаточно. Если заглянуть, например, в справочник по ароматерапии, то всякому здравомыслящему человеку первым делом бросится в глаза, что каждый препарат — удивительное дело! — излечивает примерно 50 болезней самой разной этиологии. Считается, что ароматерапия безопасна и передозировка аромапрепаратами практически невозможна, но в то же время — у многих из них есть противопоказания. И, тем не менее, разумно использовать ее приемы бывает не только приятно, но и полезно.