

ҚР ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РК
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Д.АСФЕНДИЯРОВА



Ароматерапия қызметіндегі генетика

ОЫНДЫҒЫН : БЕКТҰРСЫН М.



- Ғалымдар біздің миымыздың түрлі иістерді қалай ажырататындығын әлі күнге дейін білмейді. Химиктер ақуыз-рецепторларды зерттеуге бірнеше ондаған жылдарды артта қалдырды, алайда жұмыс генетикаға келіп тірелген, көптен күткен жұмбақтың шешімі табылды. Соңғылары тек иіс сезгіш эпителийде кездесетін ақуыздарға арналған «нұсқаулықтары» бар генді іздей бастады. Олар иіс рецепторларын кодтайтын гендер тобына назар аударды.



- Ғалымдар тәжірибені тышқандарға жасады. Иіс анықтауға жауап беретін ген саны көп екендігі, яғни геномның 1%-ы екендігі анықталды. Жануарлардың иісті жақсы сезетіндігі таңқаларлық емес.
- Алайда, анықталатын иіс саны, ақуыз-рецепторларының санынан әлдеқайда көп, яғни 10 иіске 1 рецептор қатынасына жуықтайды. Мұндай жағдайда, мұрынмен сезілетін иістердің барлығын біздің миымыз қалай анықтайды деген сұрақ жұмбақ күйінде қала бермек.



- Генетиктер иіс сезу кодының табиғатын жете зерттей түсті. Мысалы, Колумбиялық университеттің ғалымы Р.Аксель «Иіске жауап беретін нейрондармен, мидың түрлі бөліктерінің арасында байланыс бар ма екен?» - деген сұраққа жауап іздей бастады. Ол біздің миымызда ерекше иіс сезгіш тетіктер (айтқандай, адамда итке қарағанда иіс сезгіш тетіктер екі есе аз) барын анықтады. Міне солар иіс сезуге жауап береді.



- Иіс сезгіш эпителиінде орналасқан, белгілі бір иіс рецепторын өндіретін нейрондар мүлдем ретсіз орналасқан. Ғалымдар мұны біле тұра, біз иістерді қалай ажырататындығымызды анықтай алмады. Мидағы иіс сезгіш тетіктерге сигнал барғанда, олар ерекше принцип бойынша бірігеді: белгілі бір аймақта біркелкі байланысады. Нәтижесінде түрлі рецепторлардан алынған үлкен карталы ақпарат түзіледі. Ричард Аксель «Ми мына тәрізді бір нәрсе айтады: Мен 1,15,54 иіс сезгіш тетіктерінің орындарында 1,15,54 иіс рецепторларына сәйкес белсенділік байқадым. Яғни ол жасмин болуы тиіс.» - деген шешімге келді. Сонда, анықталған комбинациялар өзге иістерді сәйкестендіреді.



- Ғалымдардың ақылдарын даулықтырған келесі жұмбақ, біздің иісті есте сақтай білу әсерімен байланысты болды. Иіс сезгіш эпителий 60 күн өмір сүретіндігі мәлім. Онда біз қалайша, өмір бойына иісті сақтай аламыз? Неге кейдесөк иіс біздің есте сақтау қабілетімізді оятады? Баяғы нейрондар әлдеқашан өліп қалған емес пе...



- Алайда, бұл жұмбақ генетиктердің шешіміне қалды. Біздің білуімізше, өліп қалған жасушалар басқа жаңасымен ауыстырылады. Бірақ, адамның көптеген өзге мүшелеріндегі нейрондар өліп қалады да артынан басқасы шықпайды. Сонда иіс сезгіш нейрондардың өлімі соңына дейін бармайды. Олардың астында жасушалар кездеседі. Міне, нақ осылар иіс сезгіш нейрондарды бірінен кейін бірін тудырып отырып, біздің есімізде иістің қалуына себепкер болады екен.



- Әзірге шындық та және ашық та сұрақтар бар. Мысалы, иіс сезгіш тетіктен бас миының иіс сезгіш аймағының түбіріне келгенде иіс туралы ақпаратқа не болады екен? Оның жүзеге асуы қалай болды және ол біздің қылығымызда қалай бейнеленеді екен. Ғалымдар 10-20 жылда бұл сұрақтардың шешімі табылатындығына кәміл сенеді.

Ароматерапия негізі



- Қазіргі таңда ғылымға эфир майлары бар өсімдіктердің екі мың түрі белгілі. Эфир майы өсімдіктерден түзілетін ұшқыш заттар, көбінесе гүлдер, жапырақ, түбірлерінде болады. Олар табиғи энергияны жинақтайды, сондықтан да физикалық, эмоциялық, энергетикалық жағынан адам денсаулығына әсер етеді. Эфир майының мөлшері әр өсімдікте әртүрлі – 0,1-ден 4%-ға дейін.

Эфир ғажабы



- Арома майлары кең қолданылады. Олар жүйке жүйесін тыныштандыруға, профилактикалық, емдік зат ретінде, бос радикалдармен күресе алады және жасартатын әсері бар. Сонымен қатар эфир майлары күшті косметикалық қасиетке ие, оларды қолдану арқылы терінің жұмсақтығын, көлемді сау шаштарды, тырнақтың қатты және жылтыр болуына ықпал етеді. Барлық беретін әсерлерін айту мүмкін емес, өсімдіктің қандай жағымды иісті жасыратыны белгісіз. Қазірге тек эфир майының маңызды қасиеттерін айтамыз, ал толығырақ кейін тоқталамыз.

Жақсы ұйқы мен жұмыс



- Эфир майлары есте сақтау қабілетін жақсартуға, зейін, жұмыс істеуді жоғарылату және тапсырманың нақты жасалуына маңызды әсерін тигізеді. Егер сіз біріңғай жұмыспен бос емес болсаңыз, уақыт келе өзіңіздің жұмысыңызға деген қызығушылықты жоғалтасыз. Одан зейін төмендеп, концентрация жоғалады, содан сізге бәрібір болады. Жалқаулана бастайсыз.



- Бұл жағдайда сіздің досыңыз лаванда майы болады. Ол орталық жүйке жүйесін рефлекторлы белсендіреді. Сонымен қатар бір қимылды жасағанда динамикалық стереотип жылдамдығы артады. Осыған орай сіз жұмысыңызды ерте бітіріп, мамандастарыңызды таңдандырасыз. Одан басқа, лаванда қысқа уақытты естің көлемін ұлғайтады, жылдам және оптимальді шешім қабылдауға көмектеседі. Стресстік жағдайда көмектеседі, жүйке шаршауын төмендетіп, оны жақсы бағытқа бұрады.



- Егер сіз розмарин эфир майын қолдансаңыз, жұмыс істеу шапшаңдығы жоғарылайды, тапсырма орындау уақыты азаяды. Осы эфир майларын қолдансаңыз қысқа уақытты естің көлемі ұлғаяды. Сіз жинақы, маңызды адам боласыз. Қателік жасау төмендеп, тапсырма орындау жоғарылайды. Ал экстремальды жағдайлар төтеннен сізді мазаламайды.
-
- Сонымен қоса, кәдімгі өсімдік майларынан гөрі эфир майлары жұмыс істеу және композицияларына әсер етеді. Толығырақ бұл сұраққа кейін тоқталамыз. Қазір жұмыс істеу жақсару эффектісін айтамыз.



- Бірақ бұндай жіті жұмыстан кейін адам толық демалуды қажет етеді. Шамадан тыс шаршататын жұмыс күні бізге ұйықтауға кедергі береді – басымызда әртүрлі ойлар, біреудің сөзі, жоспарымыз өздігінен дайын формула секілді бола бастайды. Осындай жағдайда қалай ұйықтаймыз. Міне, тек кішкене ұйықтап алып, жұмыс орнына келеміз. Өкінішке орай лаванда және гүлшетен бұл жерде көмектесе алмайды. Толыққанды демалысты еш нәрсе және ешкім алмастыра алмайды. Сондықтан бізге сау ұйқы сыйлауға қабілетті басқа өсімдіктерді еске түсіреміз. Оларға, мысалы кәдімгі дәрілік түймедақ жатады. Егер сіз жәй шаршасаңыз, ол күштемені түсіруге және босаңсуға көмектеседі. Егер ұйқысыздық тұрақты сипатта болған жағдайда, біз жұпар жаңғағының эфир майын жылы сүтке қоса отырып, түнге ішуге кеңес береміз. Бұл жағдайда зімбір де біздің кітабымыздың сәйкес тарауларында айтылатын басқа да көптеген өсімдіктер секілді әсерлі.



- Эфир майлары біздің көңіл-күйімізді өзгертеді. Сонымен, экзотикалық иланг-иланг ұйықтап жатқан махаббат сезімдерін оятуы мүмкін. Жалбыздың, лаванданың, қалампыр және розмариннің күрделі емес композициясы керемет көңіл-күй және өзін жақсы сезінуге жағдай жасайды.



- Бірнеше жыл алдын үнемі адамға лық толы, тіпті жолаушыларға демалуға мүмкіндік болмайтын лондон метросында қызықты тәжірибе жасалды. Психологтардың бір тобының бастауымен вагондарға әдейілеп ароматталған иіс жіберді. Ароматизатор ретінде лимонды эссенция қолданды. Тәжірибе жолаушыларда жалпы физикалық жағдайлары жақсарып және эмоциональды күйлері жоғарылағанын көрсетті. Олар метродан кетуге асықпады.



- Көптеген косметикалық компаниялар дене күтімі үшін арома май негізінде заттарды шығаруға арнайыланғаны таң қалдырмайды. Мұндай фирмалардың заттары қымбат болғандығына қарамастан, оларға сұраныс жоғары. Бірақ өсімдіктердің күшін артық төлеместен косметикалық мақсатта қолдануға болады. Ол үшін сіздің ағзаңыздың жеке ерекшеліктеріне қандай эфир майы сәйкес келетінін білужеткілікті. Кейін кітаптан сіздің сырт-келбетіңізді көз алмастай сұлуландыратын рецепттер таба аласыз.

Жастық және денсаулық



- Егер жақында ғана қартаю сұрақтары расында егде жастағыларды мазаласа, ал қазіргі уақытта жастық жоспарлау әжептеуір төмендеді. Отыз жасқа да жетпеген әйелдер болашағы туралы уайымдайды. Көптеген косметолог-дәрігерлер олардың сақтануымен бөліседі. Тек клиенттерді қызықтыру мақсатында ғана емес. Расында, сіз неғұрлым ертерек бұл мәселемен айналысып және өз ағзаңызды қажетті деңгейде ұстауды бастасаңыз, соғұрлым жағымсыз, бірақ шарасыз қартаю үрдістерін алыстатасыз. Және ароматерапия бұл тақырыпта соңғы емес сөздерін айта алады.



- Біздің жасушаларда бос радикалды тотығу үрдістері үздіксіз жүретіндігі бәрімізге белгілі. Бұл табиғи үрдіс кенеттен жылдамдап және сол кезде бос радикалдардың артық өндірілуі болып, ағза тез қартаяды. Өкінішке орай, заманауи жағдайларда бұл жағдай қалыпты болды. Оксиданттардың пайда болуына біз қазір қаша алмайтын көптеген аурулар себепші. Бірақ біз бір нәрсені өзгерте аламыз. Кейбір арома заттар қанның антиоксидантты белсенділігін жоғарылата алады. Олар жасушада бос тотықпаған заттардың жиналуына кедергі келтіріп және қартаю үрдісіне қарсы тұрады. Бұл байланыста монарда, фенхель және райханның эфир майларын еске саламыз.



- Бұл байланысқа иммунитеттің де қолдауы маңызды. Көптеген өсімдіктердің біздің ағзаға иммуно-қолдаушы әсер көрсететіні қызықты: мысалы, сол монарда (иммунитеттің Т-тобына әсер етеді), эвкалипт, лимон ермені (иммунитеттің В-тобына әсер етеді). Және жасаруға ағзамыздың толықтай сау болуы да маңызды. Бақытымызға орай, өсімдіктер осы жерде де бізге көмекке келеді.



- Лаванда және гүлшетен бұл жерде көмектесе алмайды. Толыққанды демалысты еш нәрсе және ешкім алмастыра алмайды. Сондықтан бізге сау ұйқы сыйлауға қабілетті басқа өсімдіктерді еске түсіреміз. Оларға, мысалы кәдімгі дәрілік түймедақ жатады. Егер сіз жәй шаршасаңыз, ол күштемені түсіруге және босансуға көмектеседі. Егер ұйқысыздық тұрақты сипатта болған жағдайда, біз жұпар жаңғағының эфир майын жылы сүтке қоса отырып, түнге ішуге кеңес береміз. Бұл жағдайда зімбір де біздің кітабымыздың сәйкес тарауларында айтылатын басқа да көптеген өсімдіктер секілді әсерлі.



- Бірнеше жыл алдын үнемі адамға лық толы, тіпті жолаушыларға демалуға мүмкіндік болмайтын лондон метросында қызықты тәжірибе жасалды. Психологтардың бір тобының бастауымен вагондарға әдейілеп ароматталған иіс жіберді. Ароматизатор ретінде лимонды эссенция қолданды. Тәжірибе жолаушыларда жалпы физикалық жағдайлары жақсарып және эмоциональды күйлері жоғарылағанын көрсетті. Олар метродан кетуге асықпады.



- Көптеген косметикалық компаниялар дене күтімі үшін арома май негізінде заттарды шығаруға арнайыланғаны таң қалдырмайды. Мұндай фирмалардың заттары қымбат болғандығына қарамастан, оларға сұраныс жоғары. Бірақ өсімдіктердің күшін артық төлеместен косметикалық мақсатта қолдануға болады. Ол үшін сіздің ағзаңыздың жеке ерекшеліктеріне қандай эфир майы сәйкес келетінін білу жеткілікті. Кейін кітаптан сіздің сырт-келбетіңізді көз алмастай сұлуландыратын рецептер таба аласыз.





