

ВПЛИВ ЕФІРНОЇ ОЛІЇ CITRUS AURANTIUM НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Огус А. А., Філіпцова О. В.

Науковий керівник: Мартинюк Т. В.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

Neroznak.nastasya@gmail.com

Вступ. Ряд ефірних олій в даний час використовується в ароматерапії для зняття тривоги, стресу та депресії. До популярних анксиолітичних олій належать лаванда (*Lavandula angustifolia*), троянда (*Rosa damascena*), апельсин (*Citrus sinensis*), лимон (*Citrus limon*), сандал (*Santalum album*), шавлія (*Salvia sclarea*), римська ромашка (*Anthemis nobilis*) і герань запашну (*Pelargonium spp.*). У цьому огляді підсумовуються важливі біологічні дії ефірної олії гіркового апельсина (*Citrus aurantium*). Ефірна олія *Citrus aurantium* володіє більш витонченим ароматом, ніж інші цитрусові олії, вона надає бадьорості та покращує настрій. Дуже цінує ефірну олію апельсина – ароматерапія, оскільки запах помаранчі допомагає відновити емоційну рівновагу, швидко прийти в себе після емоційних потрясень та стресових ситуацій. Аромат ефірної олії *Citrus aurantium* розсіює похмурі думки, виводить з пригніченого стану, знімає напругу, стрес, сприяє формуванню позитивного погляду на світ.

Мета дослідження. Проаналізувати доклінічні та клінічні дослідження впливу ефірної олії *Citrus aurantium*.

Матеріали та методи. Бібліографічне дослідження виконано за основними науковими базами даних. Аналіз включав лише статті, написані англійською мовою та опубліковані в рецензованих наукових журналах, що описують доклінічні експерименти та клінічні випробування, проведені для дослідження дії ефірної олії *Citrus aurantium* проти тривоги на тривожні розлади. Клінічні дослідження, які повідомляли про ефект тривоги продуктів, що містять ефірну олію *Citrus aurantium* у поєднанні з іншими активними речовинами, включаючи лікарські рослини, були виключені.

Результати дослідження. Дані показують, що ефірна олія *Citrus aurantium* викликає анксиолітичну дію як у доклінічних експериментах, так і в різних клінічних умовах. Ароматерапія *Citrus aurantium* знизила рівень тривожності у більшості досліджених, які знаходились стресовому стані (у здорових добровольців, які потрапили в анксиогенну ситуацію).

Висновки. Огляд клінічних випробувань, проведених із застосуванням *Citrus aurantium* на людях із тривогою, показав, що вдихання або пероральне введення та інгаляції *Citrus aurantium* можуть сприятливо впливати на тривогу; однак через неповну точність звітності щодо методології виправдані подальші більш повні клінічні дослідження.