

ЭФИРНОЕ МАСЛО ГЕРАНИ

Pelargonium graveolens flower oil

Термин «ароматерапия» (дословно — лечение ароматами), недавно отметил свой столетний юбилей. В 1928 году, французский химик д-р Рене М. Гаттефоссе, занимался исследованием эфирных масел, как потенциальных составляющих косметики. Однажды, работая в лаборатории, он получил ожог, и тут же смазал его лавандовым маслом. Повреждения зажили впечатляюще быстро, без какого-либо нагноения, шрама вскоре не осталось – а значит, последствия поражения минимально затронули ткани. Заинтересовавшись, учёный испытывал эфирные масла на пациентах в госпиталях, получив впечатлившие его результаты. Впоследствии, доктор Д. Валне, вдохновленный работами Гаттефоссе, применял эфирные масла, как антисептики во время Второй мировой войны, а также - в борьбе с туберкулезом, диабетом, другими серьезными заболеваниями. В 1964 г. Д-р Вальне обобщил свои исследования в монографии под названием «Ароматерапия», быстро ставшей популярной у медиков.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭФИРНОГО МАСЛА

В 1994 году, ученые старейшего крымского НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии им. И.М. Сеченова, разрабатывая методы курортного лечения, обратили внимание на целебные свойства своеобразного натурального «концентрата» ароматов растений – эфирных масел.

Их исследования, а также работы ведущих ароматерапевтов, подтвердили, что **эфирное масло герани**:

- уничтожает в помещениях патогенную микрофлору при аэрофитотерапии
- оказывает противовоспалительное действие
- стимулируя центральную нервную систему, бодрит и снимает усталость
- обладает болеутоляющими свойствами
- в составе косметических средств может применяться как компонент, ухаживающий за кожей

Народная медицина использует гераниевое масло как дезинфицирующее, противопростудное, ранозаживляющее.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Сокращения: АФТ – аэрофитотерапия, АВ – ароматические ванны, К – компресс, Б – бани, ЛМ – лечебный массаж.

- Острые и хронические заболевания ЛОР органов: синуситы, риниты, тонзиллиты, фарингиты, ларингиты - **АФТ**
- Уход за кожей – **АВ, К, ЛМ**
- Неврологические расстройства: депрессии, синдром хронической усталости, неврозы, бессонницы – **АФТ, АВ, Б, ЛМ**
- Заболевания опорно-двигательного аппарата: артриты, остеоартроз, остеохондроз – **АВ, К, Б, ЛМ**

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Ароматические сеансы можно проводить 1-2 раза ежедневно; **ванны** – до 3-х раз в неделю; **ингаляции** – 2-4 раза в неделю; **компрессы** – не чаще 1 раза в день; **косметические маски, бани и сауны** – 1 раз в неделю; **аромамассаж** – ежедневно.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ДОЗИРОВКА

- **Аэрофитотерапия:** для достижения природной концентрации в помещении, достаточно от 2 капель, в зависимости от площади. Используют: аромалампы, аромакумуляторы, распылители. Сеанс - от получаса до 3 часов.
- **Ароматические ванны:** в тёплую ванну, в зависимости от объёма, добавить от 2 до 14 капель эфирного масла. Для лучшего растворения масло можно предварительно смешать с 30-60 г. эмульгатора (пенной для ванн, жидким мылом, морской или поваренной солью, мёдом и т.п.) Продолжительность – ок. 20 мин. Через день или с перерывом на третий день.
- **Ингаляции:** 4–6 капель - в ёмкость с горячей водой, дышать паром. Продолжительность - от 5 до 15 минут.
- **Косметические маски и мази:** в 50 мл базовой основы (крем, натуральное жирное масло, натуральный йогурт и т.п.), добавить 2-4 капли эфирного масла.
- **Компресс:** в 50 мл тёплой воды, добавить 2-6 капель, обильно смазать кожу и пищевую плёнку, приложить плёнку. Головные боли, ушибы, травмы - холодные компрессы: 2-6 капель на 100 мл ледяной воды, размешать, пропитать ткань.
- **Русская баня:** смесью 4-6 капель масла и 250-500 мл воды поливать печь-каменку перед заходом.
- **Лечебный массаж:** смесь из 30 мл массажного масла и 2-6 капель эфирного масла.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ – пожалуйста, смотрите на обороте!

Литература, использованная при составлении рекомендаций:

Ароматерапия. Профилактика и лечение эфирными маслами / Солдатченко С.С., Кащенко Г.Ф., Пидеев А.В.— Симферополь: Таврида, 1999. - 208 с.

Эфирные масла Крыма / А. В. Пидеев, С. С. Солдатченко, А. Ф. Пьянков, В. В. Ежов. — Ялта, 2000.

Ароматерапия / Е. В. Белоусов, С. С. Солдатченко — Симферополь: Таврида, 2006.

Травник: золотые рецепты народной медицины / Сост. А. Маркова — М.: Эксмо; 2007 — 928 с.