

ЭФИРНОЕ МАСЛО МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Juniperus communis oil

Можжевельник известен человеку так давно, что даже происхождение его названия в точности уже не известно. Одни полагают, что происходит оно от старорусского слова «можжа», то есть «узел» (у можжевельника узловатые ветви и ствол). Другие считают, что когда-то его называли «меж ельник» (на севере можжевельниковые деревья часто растут среди елей). Нет единогласия и относительно его латинского названия «Juniperus» — то ли оно происходит от кельтского слова Jenerpus — «колючий», то ли от латинского Junior — «младший», поскольку молодые плоды у можжевельника появляются тогда, когда старые еще не опали с деревьев. Другое название можжевельника — верес.

Приятный для человека запах можжевельника, невыносим для разного рода паразитов и вредоносных микроорганизмов. В карантинах на Руси существовали особые служители-окурщики, которые во время повальных эпидемий дезинфицировали можжевельным дымом одежду больных, а также жилые помещения. Об очистительных свойствах можжевельника знали греки и римляне, в их литературе часто упоминаются силы и могущество его аромата. К примеру, известные мифологические персонажи Ясон и Медея, при помощи волшебного снадобья, в составе которого был можжевельник, усыпили свирепого змея, охранявшего в Колхиде золотое руно. Один гектар можжевельного леса выделяет столько фитонцидов, что их хватило бы для того, чтобы оздоровить воздух в среднем по величине городе. К сожалению, можжевельник плохо приживается в загрязненной атмосфере современных городов.

Термин «ароматерапия» (дословно — лечение ароматами), недавно отметил свой столетний юбилей. В 1928 году, французский химик д-р Рене М. Гаттефоссе, занимаясь 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. Вальне, 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 МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

В 90-х гг. прошлого века, ученые старейшего крымского НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии имени И.М. Сеченова, разрабатывая методы курортного лечения, обратили внимание на целебные свойства своеобразного натурального «концентрата» природных ароматов — эфирных масел. По результатам исследований, медики составили рекомендации, в которых указали дозировку и периодичность проведения ароматерапевтических процедур с применением эфирных масел.

Способы применения: *аэрофитотерапия (вдыхание запаха), ароматические ванны, массаж.*

- ✓ **Аэрофитотерапия:** для достижения природной концентрации в помещении, достаточно испарения или распыления 2-6 капель, в зависимости от площади. Для аэрофитотерапии можно использовать аромалампы, аромааккумуляторы, распылители.
- ✓ **Ароматические ванны:** в тёплую ванну (35-40 °C), в зависимости от объёма, добавить от 2 до 8 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 процедуры — ок. 20 мин.
- ✓ **Обогащение косметических кремов и масок:** в 50 мл базовой основы (крем, натуральное жирное масло, натуральный йогурт и т.п.) добавить 2-4 капли эфирного масла.
- ✓ **Массаж:** используют смесь из 30 мл. массажного масла и 2-6 капель эфирного масла. Попадание смеси на слизистую может вызвать покраснение, лёгкое жжение, раздражение, прилив крови, возбуждение.

Ароматические сеансы можно проводить ежедневно; **ванны** — до 3-х раз в неделю; **косметические маски** — 1 раз в неделю; **аромамассаж** — ежедневно.

Светлана Миргородская, в своей известной книге «Аромалогия: quantum satis», про можжевельное масло, в частности, пишет:

«Подходит для ухода за кожей любого типа. Способствует регенерации клеток кожи, заживляет вялорубцующиеся раны и язвы, препятствует росту рубцовой и атипической ткани. Устраняет стрии и целлюлит. Повышает упругость кожи, ликвидирует ее дряблость, вялость, нечистый цвет и утомленный вид. Устраняет угревую сыпь, экзематозные дерматиты, инфильтраты. Эффективен при аллергических дерматитах. Делает волосы более сильными, придает им блеск, устраняет перхоть. Эффективное общеукрепляющее средство. Оказывает смягчающее, отхаркивающее и противовоспалительное действие на органы дыхания. Повышает эластичность сосудов, оказывает антисклеротическое действие, нормализует артериальное давление. Освежает, повышает собранность, творческие и деловые качества личности. Очищает организм от шлаков и накопленных токсинов, нормализует биохимическую формулу крови. Оптимизирует процессы пищеварения, оказывает регенерирующее действие на слизистые оболочки, устраняет метеоризм, препятствует увеличению веса. Устраняет воспалительные процессы в мочевом пузыре и мочеточниках. Противоотечное, мочегонное. Обезболивает и повышает эластичность хрящевой ткани при артритах, артрозах, остеохондрозах.»

Также, про применение можжевельного и других эфирных масел, можно прочитать в микроэнциклопедии на другой стороне аннотации.

Литература, использованная при составлении аннотации:

Ароматерапия. Профилактика и лечение эфирными маслами / Солдатченко С.С., Кашенко Г.Ф., Пидяев А.В. — Симферополь: Таврида, 1999.

Ароматерапия для каждой семьи / Солдатченко С.С., Белоусов Е.В., Пидяев А.В. — К.: Здоровье, 2001 — 408 с.

Эфирные масла Крыма / А. В. Пидяев, 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.