

ЭФИРНОЕ МАСЛО ПИХТЫ

Пихта сибирская - Abies Sibirica

Пихта - хвойное дерево семейства сосновых, высотой до 30 метров, живет до 300 лет. Из хвои получают эфирное масло, из которого, в свою очередь, извлекают медицинскую камфору. Хвоя пихты содержит очень много различных витаминов, поэтому отваром и настоями из неё издавна спасались от авитаминоза и цинги.

История пихты

С древних времён, из-за целебных свойств пихты, её почитали, как божество. Ещё шумеры, жившие пять тысяч лет назад, использовали её в лечебных целях. Они толкли высушенную хвою, запаривали её, и в виде компрессов прикладывали к больным местам. Пихтовые отвары и бальзамы помогали при заживлении ран, порезов, при кожных заболеваниях, его использовали для ингаляций с паром, омовений. Позже, в древнегреческих Афинах и Фракии, пихтовые ветви служили популярным оберегом, поскольку были атрибутом всемогущей богини Гекаты.

В России пихту культивируют в Западной и Восточной Сибири, на Урале, в Европейской части и в Крыму.

История ароматерапии

Термин «ароматерапия» (дословно — использование запаха в качестве лекарства) ввел в обиход французский химик доктор Рене М. Гаттефоссе в 1928 году. Рене занимался исследованием эфирных масел, как потенциальных составляющих косметики. Однако, наблюдения привели его к оценке и антисептических свойств масел. Однажды, работая в лаборатории, Гаттефоссе сильно обжег руку, и тут же смазал ее лавандовым маслом. Ожог зажил быстро, без нагноения или шрама. Заинтересовавшись, Гаттефоссе испытывал эфирные масла на пациентах в госпиталях, и получил впечатляющие результаты. Впоследствии исследователь свидетельствовал: «... врачи и химики были бы поражены тем многообразием душистых веществ, которые могут использоваться в лечебных целях. <...> Кроме своих антисептических и антимикробных свойств, они обладают антитоксическим и антивирусным действием, имеют мощный возбуждающий энергию эффект, заживляют раны. В будущем их роль даже возрастет». Позже, доктор Д. Валне, вдохновленный работами Гаттефоссе, использовал эфирные масла в качестве антисептиков для лечения ран во время Второй мировой войны, а также в борьбе с туберкулезом, диабетом, и другими трудноизлечимыми заболеваниями. В 1964 году Д. Вальне обобщил свои исследования в монографии под названием «Ароматерапия», ставшей настольной книгой современных ароматерапевтов. Развитию ароматерапии способствовала также Маргарита Маури, австрийский биохимик и косметолог. Во второй половине XX века она опубликовала два обширных труда, читала лекции на эту тему, открыла центры ароматерапии во Франции, Швейцарии и Великобритании. М. Маури объединила использование эфирных масел с массажем. Также, именно ей принадлежит концепция отбора масел для конкретного пациента, то есть, сформулирован холистический подход к ароматерапии.

----- 8< ----- можно отрезать здесь ----- 8< ----- можно отрезать здесь -----

Микро-Энциклопедия

по применению эфирных масел при лечении различных заболеваний

Составлена на основании результатов исследований крымского НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии имени И. М. Сеченова. Составитель - профессор, академик, доктор медицинских наук Сергей Сергеевич Солдатченко.

ГРУППЫ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ, ВЫДЕЛЕННЫЕ ПО АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКОМУ ЭФФЕКТУ

Антисептики:	<i>чайное дерево, пихта, лаванда, шалфей, можжевельник, эвкалипт, сосна, бергамот</i>
Антидепрессанты:	<i>бергамот, можжевельник, роза, пихта, чайное дерево, мята, сосна, герань, апельсин,</i>
Болеутоляющие:	<i>лаванда, шалфей, мята, эвкалипт, розмарин, пихта</i>
Гипертензивные:	<i>шалфей, мята</i>
Для ухода за кожей:	<i>лаванда, можжевельник, чайное дерево, пихта, роза, шалфей</i>
Иммуномодуляторы:	<i>лаванда, можжевельник, чайное дерево</i>
Отхаркивающие:	<i>шалфей, мята, пихта, анис, сосна</i>
Противовоспалительные:	<i>пихта, шалфей, лаванда, чайное дерево, можжевельник</i>
Седативные:	<i>сосна, мята, лаванда</i>
Стимулирующие половую функцию:	<i>роза, бергамот, герань, жасмин, эвкалипт, мята</i>
Стимулирующие работоспособность:	<i>бергамот, пихта, мята, сосна, эвкалипт</i>

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

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

- Острые и хронические заболевания ЛОР органов: синуситы, риниты, тонзиллиты, фарингиты, ларингиты - **АФТ**
- Уход за кожей – **АВ, К, ЛМ**
- Острые и хронические заболевания бронхов и лёгких: бронхиты, бронхиальная астма, пневмония - **АФТ, АВ, О, Б, ЛМ**
- Неврологические расстройства: депрессии, синдром хронической усталости, неврозы, бессонницы – **АФТ, АВ, Б, ЛМ**
- Сексуальные нарушения – **АФТ, АВ, ЛМ**
- Гипертоническая болезнь I ст. – **АФТ, ЛМ**
- Заболевания опорно-двигательного аппарата: артриты, остеоартроз, остеохондроз – **АВ, К, Б, ЛМ**

Применение эфирного масла пихты

В 90-х годах прошлого века, ученые старейшего крымского НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии им И. М. Сеченова, разрабатывая новые методы курортного лечения, обратили внимание на уникальные целебные свойства своеобразного натурального «концентрата» растений – эфирных масел. Их исследования, как и работы ведущих ароматерапевтов, подтвердили, что эфирное масло пихты:

- эффективно в комплексном лечении и для профилактики заболеваний органов дыхания, простудных заболеваний, вирусных инфекций
- оказывает выраженное антимикробное воздействие
- является мягко действующим анальгетиком при зубной боли
- устраняет подавленное настроение, тонизирует, согревает, повышает жизненную активность.

Перед первым применением эфирного масла, рекомендуется проверить его на индивидуальную переносимость, сделав простые **кожную и обонятельную пробы**. **На коже:** каплю масла смешать с 1/3 чайной ложки любого растительного натурального масла, затем втереть небольшое количество этой смеси на локтевом сгибе изнутри, либо на запястье.

Обонятельная проба: несколько капель эфирного масла нанести на бумагу, вдыхать запах.

Эфирное масло можно использовать, если в результате проб на коже не появятся признаки сильного раздражения (ожога), либо кашель, одышка, затрудненность дыхания.

Литература, использованная при составлении рекомендаций:

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

Эфирные масла для парфюмерии и ароматерапии / С.А. Войткевич — М.: «Пищевая промышленность», 1997 — 283 с.

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

Эфирные масла Крыма / А. В. Пигаев, 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.

----- 8< ----- можно отрезать здесь ----- 8< ----- можно отрезать здесь ----- 8< -----

Микро-Энциклопедия по применению эфирных масел при лечении различных заболеваний (окончание)

ПРИМЕНЕНИЕ И ДОЗИРОВКА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Аэрофитотерапия: применяются аромалампы, аромакулоны, аромакумуляторы, аэрозольные распылители-спреи. Для 20 м² достаточно 4 - 8 капель эфирного масла, периодичность процедуры 1 - 2 раза в день.

Косметические маски и мази: в 50 мл базовой основы (крем, натуральное жирное масло, натуральный йогурт, и т.п.) добавить 2 - 4 капли масла. Продолжительность 10 - 15 минут, один раз в день.

Сауна (суховоздушная баня): за 2 - 3 минуты до выхода из парной, выплеснуть на раскалённые камни смеси 1 - 5 капель масла с 50 - 200 мл воды.

Русская баня: Смесью 1 - 5 капель масла и 200 мл воды, поливают печь-каменку перед заходом.

Ароматические ванны: в тёплую, комфортную ванну, добавить 2 - 10 капель масла. Продолжительность процедуры 5 - 20 мин. Курс — от 3 до 20 ванн, можно принимать до 3-х раз в неделю.

Обёртывания: в 1-2 литра тёплой воды добавить 5-10 капель, намочить смесью простынь, отжать, быстро и плотно обернуть ею тело. Продолжительность не более 60 мин. Курс 5 - 20 обёртываний, не чаще одного раза в день.

Компресс: в 200 мл тёплой воды добавить 1 - 6 капель масла, намочить смесью х/б ткань, отжать и приложить к коже. Продолжительность до 2-х часов. При травмах и головных болях, применяют холодные компрессы: смесь из 2-6 капель масел в 200 мл ледяной воды. Компрессы накладывают не чаще 1 - 2 раз в день.

Лечебный массаж: используют смесь из 30 мл массажного состава и 5 - 10 капель эфирного масел.

Аромамассаж и компрессы применяются не чаще одного раза в день.

Обратите внимание: курс лечения назначается лечащим врачом. Эфирные масла не рекомендуется применять при тяжёлых заболеваниях печени и почек, в первом и последнем триместрах беременности, при аллергических заболеваниях, во время курса химиотерапии. Проверять на индивидуальную переносимость (см. выше). Не является пищевым продуктом. Беречь от детей. При попадании в глаза или на слизистые, промыть водой.