

ЭФИРНОЕ МАСЛО СОСНЫ

Pinus sylvestris 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.

Ареал сосны простирается от северного полярного круга до экваториальных районов. Она считается самым распространённым деревом на планете. В России произрастают 16 дикорастущих видов, но преобладает сосна обыкновенная (*Pinus sylvestris* L.). Это большое дерево до 40 м высоты с кроной, в юности пирамидальной, а в старости зонтикообразной. Распространена по всему северу России, большей части Сибири, и образует как чистые леса, так и в смеси с елью, другими породами.

Помимо эфирного масла, медицине издревле известны сосновые почки, экстракты, смола (живица), которыми успешно лечат органы дыхания. Хвоя сосны используется для профилактики и лечения авитаминоза, цинги. Сосновый дёготь применяют наружно в виде мазей от некоторых кожных заболеваний (псориаз, экзема и др.).

ПРИМЕНЕНИЕ ЭФИРНОГО МАСЛА СОСНЫ

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 аролампы, аромааккумуляторы, распылители.
- ✓ **Ароматические ванны:** в тёплую ванну (35-40 °С), 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.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Курс лечения при любых заболеваниях назначается врачом. Эфирные масла всегда являются только вспомогательными и профилактическими, но не основными лекарственными средствами. Как и для любых ароматических и парфюмерных средств, применение эфирных масел противопоказано при выраженных аллергических реакциях, вызванных индивидуальной непереносимостью компонентов.

Перед первым применением эфирного масла рекомендуется провести кожную и обонятельную пробы. Проба на коже: каплю эфирного масла смешать с 1/3 чайной ложки подсолнечного или оливкового масла, смазать, не втирая, небольшое количество смеси на локтевом сгибе изнутри, либо на запястье. Обонятельная проба: эфирное масло нанести на бумагу, вдыхать запах. Эфирное масло можно использовать, если в результате проб на коже не появятся признаки сильного раздражения (сильное покраснение, волдыри, жжение), а после вдыхания запаха не возникнет кашель или заметная одышка, либо затруднение дыхания.

Эфирные масла не рекомендуется применять при тяжелых заболеваниях печени и почек, беременности, при аллергических заболеваниях, при химиотерапии. Беречь от детей. Не допускать попадания в глаза, а в неразбавленном виде - на слизистые оболочки, при попадании в глаза либо на слизистые, промыть водой. Не является пищевым продуктом.

Литература, использованная при составлении аннотации:

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

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

Эфирные масла Крыма / А. В. Пίδαев, 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.