

УДК: 006.015.2:687.55:581.135.5

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ УНІФІКАЦІЇ МЕТОДІВ ЗАСТОСУВАННЯ АРОМОКОМПОЗИЦІЙ З ЕФІРНИМИ МАСЛАМИ.

Казакова В. С., Мартинюк Т. В.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

АНОТАЦІЯ

В статті наведено актуальність дослідження методів застосування аромокомпозицій для забезпечення їх якості, безпеки та ефективності при практичному використанні. Представлена уніфікація аромопроцедур за їх основними ознаками та доведено перспективи їх стандартизації.

Ключові слова: аромотерапія, ефірні масла, аромопроцедури, косметичний догляд.

kazakova_10@i.ua

Вступ. Ароматерапія є однією із найпопулярніших галузей нетрадиційної медицини, яка використовує сили природи, приховані в натуральних ефірних маслах. Вплив запаху на психічний і фізичний стан людини з'єднується в аромотерапії з цілющими особливостями ефірних масел. Незважаючи на стародавні традиції використання сировини рослинного та тваринного походження, термін «ароматерапія» вперше почав використовуватися в ХХ столітті для опису лікувальних процедур, що проводяться за допомогою ефірних масел. В наш час актуальність аромотерапії набуває особливої значущості внаслідок низки переваг, властивих продукції саме органічної, натуральної природи. Широке розповсюдження знаходять ефірні масла у засобах та процедурах для косметичного догляду за шкірою та її придатками. Відсутність алергенної дії, поєднання терапевтичних та косметичних властивостей рослинної сировини, що містить ефірні масла, надає косметичним засобам та процедурам на їх основі значних переваг порівняно із їх синтетичними аналогами. Існує безліч різноманітних рецептур із ефірними маслами, та методів їх застосування, які рекомендується використовувати як безпосередньо для косметичного догляду, так і для лікування шкірних покривів. Суттєве значення на ефект ефірних масел складає технологія їх застосування, яка здатна певним чином впливати на рівень їх засвоєння організмом та безпеку для здоров'я людини в цілому. Технології застосування ефірних масел на даний час належним чином не систематизовані та не стандартизовані, що негативно впливає на їх якість та ефективність при практичному використанні.

Метою роботи є уніфікація методів застосування аромокомпозицій для забезпечення їх якості, безпеки та ефективності при практичному використанні.

Методи дослідження. Як об'єкти дослідження були вивчені процедури застосування аромосумішей на основі ефірних масел. Дослідження виконували шляхом аналізу законодавчої, нормативної, довідкової інформаційної бази у сфері практичного застосування аромосумішей та аромопроцедур, наукових фахових публікацій, присвячених даній проблематиці.

Основні результати. З метою уніфікації методів застосування аромозасобів була запропонована їх класифікація за окремими ознаками - способами застосування, природою аромокомпозиції, хімічним складом тощо. Основні види сегментування аромотерапевтичних процедур можна представити наступним чином:

- по методам застосування:

Зовнішні(нанесення на шкіру):

Аромамасаж

Аромаванни (загальні, місцеві:сидячі ванни, ванни для ніг, ванночки для рук)

Аромаобгортання

Компреси з ефірними оліями

Нанесення аромозасобів на слизові (полоскання, змазування ротової порожнини)

Краплі в ніс

Інгаляції (холодні, гарячі інгаляції)

- по природі аромокомпозиції:
- Квіткові
- Цитрусові
- Трав'яні
- Деревні
- Пряні
- Екзотичні
- по хімічному складу діючих речовин ефірних масел:
- Альдегіди
- Кетони
- Лактони
- Прості або фенілпропанові ефіри
- Сесквітерпени
- Складні ефіри
- Спирти
- Терпени
- Феноли.

Враховуючи вплив методик застосування аромокомпозицій на їх терапевтичний та косметичний ефекти, вважали за доцільне систематизувати аромокосметичні процедури за наступними ознаками: загальною характеристикою процедури, механізмом дії, технологією застосування, показаннями та протипоказаннями до застосування тощо. Наводимо приклади основних видів аромопроцедур із застосуванням поширених ефірних масел.

Аромамасаж

Загальна характеристика процедури: механічний вплив комплексними прийомами на поверхню тіла з оздоровчою, профілактичною або естетичною метою. Масаж оптимізує обмінні та нейро-гуморальні процеси в тканинах, крово- і лімфоток. Відповідно до мети застосування, масажі підрозділяються на: загальний, місцевий, зміцнюючий, спортивний, відновлювальний, терапевтичний, знеболюючий, косметичний тощо. Кожен з видів масажу, має свої особливості в техніці, спрямовані або на переважання в тканинах процесів збудження (зігріваючий масаж), або їх гальмування (охладжуючий). Ароматичний масаж - це масаж з адекватним підбором техніки і психологічного впливу ароматів, що підвищують його ефективність.

Механізм дії: Діючими фізичними факторами аромамасажу є механічне подразнення (поглажування, розтирання, розминка, вібрація) і вплив ефірних масел, що проникають через шкіру, а також із повітрям, через орган нюху. Зазначені фактори при проведенні аромамасажу передусім викликають збудження розподілених по тілу механорецепторів. У відповідь на їх подразнення в результаті складних фізіологічних процесів в центральній нервовій системі формуються відповідні імпульси, які по відцентровим шляхах поширюються на різні системи, органи і тканини організму, стимулюючи або гальмуючи їх діяльність.

Технологія: При виконанні аромамасажу, як правило, застосовують прийоми шведського масажу в поєднанні з технікою ши-ацу або елементами точкового масажу. Також практикуються і інші методики, які засновані на опрацюванні глибоких шарів тканин. Процедура масажу складається з підготовчої, основної та заключної частин. Ланцюгом підготовчої частини масажу є вплив на екстерорецепторний апарат шкіри та покращення крово-та лімфотоку масажної області, для чого використовують прийоми класичного масажу – поглажування, розтирання і розминання м'язів. В основній частині проводяться спеціальні прийоми сегментарного масажу. В заключній частині використовуються прийоми: поглажування, розтягування,

проштовхування м'язів.

Рецептури масажних олій:

- розмарину - 2, м'яти - 2, полину лимонного - 4 або лаванди - 2, кипариса - 2, лимона - 4 на 20 мл рослинного масла (масаж області тазу при наслідках попереково-крижового радикуліту з болем у м'язах).

- ялиці - 2, м'яти - 2, лимона - 2, кипариса - 2 на 20 мл рослинного масла (при міжреберній невралгії).

Показання до застосування:

1. Зниження пружності та еластичності шкіри
2. Целюліт
3. Стресовий стан організму
4. Синдром хронічної втоми
5. Захворювання органів дихання
6. Порушення функцій опорно-рухового апарату
7. Протипоказання:
8. індивідуальна непереносимість конкретного ефірного масла;
9. злаякісні утворення;
10. підвищена температура тіла і стан лихоманки;
11. будь-які захворювання шкіри, а також відкриті рани і запалення шкірного покриву;
12. гострі больові відчуття в хребті;
13. захворювання кровоносної системи;
14. внутрішні кровотечі і якщо у пацієнта спостерігається схильність до кровотеч;
15. варикозна хвороба;
16. тромбоз;
17. ВІЛ-інфекції.

Аромаванни загальні

Загальна характеристика: корисна профілактична процедура, яка позитивно впливає і на органи дихання, і на шкіру, і на психо-емоційний стан людини. Залежно від температури води розрізняють холодні (24 — 27 °С), прохолодні (28 — 33 °С), індиферентні (34 — 36 °С), теплі (36 — 39 °С) і гарячі (40 °С і вище) ванни.

Механізм дії: занурюючись у воду, тіло звільняється від сили тяжіння, максимально розвантажуючи кістково-м'язовий апарат, знижуючи м'язову напругу. Відбувається перерозподіл об'єму крові, зменшується навантаження на серце, застій в кінцівках, активізується робота нирок і органів дихання. Під час прийняття аромаванни розкриваються і очищаються пори, і шкіра починає повною мірою виконувати свою видільну і дихальну функції.

Технологія: Крок перший. Підбір ефірного масла. Ефірні масла вибираються відповідно до завдань і цілей, яких необхідно досягти.

Крок другий. Визначення дозування ефірного масла. Кількість крапель ефірного масла визначається в залежності від об'єму ванни. Орієнтовна концентрація - 1 крапля ефірного масла на 20 літрів води. Тобто на стандартну ванну об'ємом 160-200 літрів виходить 8-10 крапель олії.

Крок третій. Змішування ефірного масла з емульгатором. Ефірні масла в воді не розчиняються і при додаванні в воду створюють плівку на поверхні води. Також ефірні масла здатні проявляти місцево-подразливу дію на поверхню шкіри. З метою уникнення подразнюючої дії ефірного мала його рекомендується вводити у заемульгованому вигляді у суміші із жирними вершками, медом тощо.

Крок четвертий. Додають суміш масла та емульгатора в ванну під струменем води і перемішують.

Приклади рецептів аромаванни:

1. Ефірна олія сандалового дерева 10 крапель (для зняття нервової напруги)
2. Ефірна олія троянди 6-7 крапель (для зняття депресії, стресу, безсоння)
3. Ефірна олія лаванди, ялини, мандарину та м'яти перцевої по 2-3 краплі кожної (при безсонні через підвищену розратованість).

Показання:

- - Фізична втома
- - Безсоння
- - Виведення шлаків і токсинів
- - При зниженому тонусі

Протипоказання:

- - Серцево- судинні захворювання
- - Захворювання нирок
- - Епілепсія
- - Вагітність
- - Алергічні захворювання.

Місцеві аромаванни (ванночки) відрізняються від загальних тим, що в ароматизовану воду занурюється не все тіло людини, а тільки його частина.

Сидячі ванни. Загальна характеристика: використовуються в терапевтичних цілях при захворюваннях сечостатевої шляхів (уретритах, вагінітах, бульбітах і т.п.), а також при геморої і анальних тріщинах. Як емульгатор краще використовувати мед, морську сіль або полісорбат, тому що молочні продукти створять додаткове середовище для бактерій.

Механізм дії: такий вид ванн діє на організм за двома механізмами – через шкіру, слизові та через нюхові рецептори. Лікувальна дія сидячих ванн обумовлена дією ефірних олій переважно на сечостатеву систему. Деякі рослини містять рослинні гормони, схожі з людськими, наприклад, подібні до естрогену. Вони впливають на менструальний цикл, лактацію та вторинні статеві характеристики.

Технологія:

1. Таз наповнюють теплою водою (приблизно 40-45 градусів);
2. Ефірні масла змішують з емульгатором у співвідношенні 1 крапля ефірного масла на кожні 2-3 літри води;
3. Таз ставиться в ванну і пацієнт (після процедури особистої гігієни) сідає в нього на 5-15 хвилин.

На вулицю рекомендується виходити не раніше, ніж через 2 години.

Ефірні масла проти кандидозу (молочниці): чайне дерево, пачулі, лаванда, мирра.

Ефірні масла при уретритах: бергамот, лаванда, чайне дерево.

Приклади рецептів для сидячої аромаванни:

В воду з температурою 40-50°C додати 3-4 краплі ефірної олії чайного дерева, попередньо розведеної в емульгаторі (при кандидозі). В гарячу воду додати 3-4 краплі ефірної олії пачулі, яку попередньо потрібно розвести в емульгаторі (при геморої, тріщинах заднього проходу).

Показання:

- Атонія сечового міхура
- Атонія кишечника
- Геморой
- Статева слабкість
- Безсоння

- Протипоказання:
- Гострі запальні процеси в органах живота і тазу
- Менорагії
- Вагітність
- Спастичні закрепи
- Аромаванни для рук та ніг

Застосовуються як в косметичних і терапевтичних цілях (при грибкових захворюваннях шкіри рук і нігтів).

Механізм дії обумовлений переважно подразливим температурним впливом, з лікувальною метою здійснюється також хімічне подразнення шляхом додавання солі, ефірних олій.

Косметична ванна для ніг:

Для косметичних цілей ножні ванни проводяться наступним чином: в неглибоку ємність наливають воду, температура якої залежить від типу процедури. Додаємо ефірну олію, сіль або інші компоненти. Потім стопи ніг необхідно опустити в приготований розчин, на глибину трохи не доходячи до щиколотки і тримати їх там 20-30 хвилин.

Крохмальні ванночки для рук використовуються з метою відновлення шкірного покриття. Такі суміші живлять і зволожують шкіру, а також сприяють регенерації тканин.

Технологія приготування ванночки полягає в розмішуванні однієї столової ложки крохмалю в склянці теплої води. До крохмалю можна додавати рослинні і ефірні масла. Для грубої шкіри, крім картопляного крохмалю, рекомендується вливати в воду столову ложку оливкової олії.

Показання:

- Залишкові явища запальних процесів шкіри
- Запальні процеси м'язів
- Запальні процеси шкіри
- Грибок
- В'яла та вікова шкіра
- Незначні пошкодження шкіри
- Ламкі нігті
- Підвищена сухість шкіри
- Протипоказання:
- Сильні почервоніння шкірних покривів
- Незначні пошкодження шкірних покривів
- Варикоз.
- Обгортання

Загальна характеристика: один з найефективніших зовнішніх методів ароматерапії. Найчастіше обгортання застосовуються для корекції фігури, від целюліту і розтяжок, а також з ліфтинговою метою. Обгортання призначене для впливу на жирові відкладення, лімфатичну систему і кровотік, а також направлено проти негативного впливу вільних радикалів на шкіру. Обгортання перешкоджає передчасному старінню шкіри, підвищує тонус, пружність шкіри, зміцнює стінки судин. Знімає стрес і відчуття напруги.

Механізм дії: ефект процедури зумовлений температурною та компресійною дією пов'язок на тканини шкіри, кровоносні та лімфатичні судини, а також дією біологічно активних речовин у складі косметичних препаратів, що застосовують для обгортання. Внаслідок цього за рахунок зміни осмотичного тиску активізується циркуляція крові, лімфи. При цьому токсичні речовини, що накопичились у міжклітинній рідині, піднімаються до поверхні шкіри й виводяться через протоки потових залоз і тканини організму. Процедура гарячих обгортань

створює «паровий» ефект, який стимулює проникнення діючих речовин.

Технологія: Суміш для обгортання готується як звичайна аромасуміш, де в якості основи беруться жирні базові олії. Основою також може служити косметична глина або грязі, а також мед. Концентрація ефірної олії в суміші не повинна перевищувати 2-3%.

Рецептура сумішей для аромаобгортання:

- Антицелюлітне обертання «Класичне»:
- Масло жожоба 50 мл
- 10 крапель ефірного масла грейпфрута
- 5 крапель ефірного масла листя кориці (або гвоздики)
- 10 крапель ефірного масла ягід ялівцю
- 5 крапель ефірного масла мірри
- Антицелюлітне обертання «Кавове» :
- Масло виноградних кісточок 40 мл
- Масло чорної кави 10 мл

Показання:

- Комплексна детоксикація організму
- Корекція маси тіла
- Сухість шкіри з проявами гіперкератозу
- набряк
- Естетичні проблеми шкіри
- Протипоказання:
- Дерматологічні захворювання
- Вагітність
- Алергія на компоненти, що використовуються в обгортанні
- Варикоз
- Тромбофлебіт
- Серцева недостатність
- Компреси з ефірними маслами.

Загальна характеристика: ефективний метод ароматерапії, взятий з класичної медицини. Компреси чинять терапевтичний ефект завдяки впливу високої або низької температури, а ефірні масла посилюють цей ефект та надають додаткові косметичні властивості процедурі. Розрізняють сухі і вологі, гарячі і холодні компреси.

Механізм дії гарячих компресів: через локальне розширення судин ефірні масла активно проникають в кров'яне та лімфатичне русло, надаючи терапевтичну дію: поліпшення кровопостачання, болезаспокійливу, розсмоктуючу, протинабрякову, спазмолітичну дію, полегшуючи та знімаючи спазм судин, бронхів, м'язів, жовчних протоків тощо.

Технологія: Для гарячого вологого компресу слід використовувати:

бавовняну / льняну тканину (рушник) або марлю, складену в кілька шарів; вату; бинт; ємність з гарячою водою; аромасуміш (1-3 краплі ефірного масла на 1 чайну ложку масла-основи). Аромасуміш додається в гарячу воду, в цей розчин занурюється тканина або марля і добре викручується, після чого відразу ж накладається на хворе місце (тканина не повинна обпикати шкіру). Зверху тканина покривається поліетиленом, а він в свою чергу - ватою, яка закріплюється бинтом або інший пов'язкою, наприклад, шарфом. Кожен з шарів повинен бути більше попереднього хоча б на 1,5-2 см. Процедура триває до тих пір, поки компрес не охолоне до температури тіла. При необхідності його можна замінити. Тривалість процедури 30 хв - 2 години, в залежності від призначення. Застосовувати компреси рекомендується 1-2 рази на

день, на курс — 12–15 компресів. Для гарячого компресу рекомендуються наступні ефірні масла:

Головний біль: лаванда, ромашка.

Розтягнення: лаванда, м'ята, мирра, ладан.

Показання:

спазм судин при головному болю;

спазм м'язів при розтягненнях; спазм бронхів при бронхіальній астмі, бронхіті і сухому кашлі;

спазм кишечника;

спазм гортані при запаленні і болях в горлі;

спазм жовчних проток при холестази;

інфільтрати після ін'єкцій, артрози, ударах на другу добу після травми (в першу добу буде актуальний холодний компрес).

Протипоказання:

травми, забої в перший день;

кровотечі;

гострі запальні процеси;

висока температура;

захворювання і пошкодження шкіри

новоутворення.

Механізм дії холодного компресу: Місцеві холодові процедури справляють дію, проти-лежну дії тепла; звужують поверхневі та глибокі артеріальні і венозні судини не лише шкіри, але й підлеглих тканин. У зоні процедури зменшується кровонаповнення відповідної ділянки, сповільнюється кровообіг, знижується чутливість нервових рецепторів. Завдяки цьому холод діє протизапально і зменшує больові відчуття.

Технологія: Для холодного вологого компресу необхідно використовувати:

бавовняний або лляний рушник / серветку;

емність з холодною водою;

аромасуміш (1-3 краплі ефірного масла на 1 чайну ложку масла-основи).

Аромасуміш додається в холодну воду, рушник змочують в цьому розчині, добре віджимають і накладають на хворе місце. Компрес тримається до тих пір, поки він холодний, потім рушник знову змочується в холодній воді. Тривалість процедури 30 хв - 2 години, в залежності від призначення. Процедуру повторювати 2–3 рази на день у перші 2–3 доби після травми.

Ефірні масла при холодних компресах:

Гострі запальні процеси: лаванда, чайне дерево, манука, сосна, ромашка блакитна, каяпут, ладан, мира.

Висока температура тіла: апельсин, імбир, лавр, лимон, м'ята, ромашка, евкаліпт.

Гематоми, кровотечі: кипарис, лимон, лайм, ліметт, безсмертник.

Показання:

гострі запальні процеси

висока температура

кровотечі

удари

закриті переломи (як долікарська медична допомога - до приїзду швидкої допомоги).

Протипоказання:

новоутворення

ураження і пошкодження шкіри

Механізм дії сухих компресів той же, що і у вологих.

Технологія: Аромасуміш (1-3 краплі ефірного масла на 1 чайну ложку основи) наноситься на хворе місце, зверху кладеться міхур з льодом (холодний сухий компрес) або грілка (гарячий сухий компрес), фіксується пов'язкою. В даний час популярні гелеві сухі компреси, які більш зручні в застосуванні і добре зберігають температуру. Для охолодження такий компрес поміщають в холодильник, а для нагрівання - в гарячу воду. Гелеві компреси використовуються також і в косметичних цілях - для зняття напруги м'язів обличчя і для підвищення ефективності косметичних масок (теплі компреси), для звуження пор і тонусу (холодні компреси).

Полоскання ротової порожнини

Загальна характеристика: процедура рекомендується для профілактики і лікування ларингіту, фарингітів, стоматитів, а також захворювань ясен і зубів.

Механізм дії: поверхневий протизапальний, антисептичний ефекти, а також внаслідок контакту зі слизовою в порожнині рота – проникнення діючих речовин в системний кровообіг.

Технологія: Засіб для полоскання готується наступним чином:

1. 3-5 крапель ефірного масла ретельно змішуються з 1-2 ст. ложками емульгатора (краще брати полісорбат 80).
2. Отримана суміш додається в 200 мл. води, багаторазово струшується до гомогенності.
3. Готовий засіб для полоскання заливається в скляну ємність.

Полоскання роблять 3-7 рази в день. Засіб перед використанням струшується. Рідину не можна ковтати. Приблизний об'єм для одного полоскання - 15-20 мл. Отриманого об'єму (200 мл) вистачає на 1-3 доби. Курс - 25-30 днів.

Рецепти для полоскання:

Ефірна олія шавлії – 1 крапля, лаванди - 1 крапля, чайного дерева – 2 краплі; композицію розчиняють у склянці води для полоскання (для лікування стоматиту).

Ефірну олію чайного дерева додають у воду, з розрахунком 2 краплі на півсклянки води (для профілактики стоматиту, гінгівіту, карієсу зубів)

Ефірні масла, рекомендовані для полоскання порожнини рота:

Проти запальних явищ порожнини рота (стоматити, ларингіти, фарингіти, гінгівіти): чайне дерево, манука, лаванда, мира, сосна.

Проти кровоточивості ясен: лимон, кипарис.

При зубному болі: гвоздика, лаванда, м'ята.

Показання:

Запальні явища порожнини рота

Кровоточивість ясен

Зубний біль

Протипоказання:

Вагітність та період годування груддю

Низький чи високий кров'яний тиск

Епілепсія

Краплі в ніс

Загальна характеристика: краплі в ніс як ароматерапевтичний метод найбільш актуальний при захворюваннях верхніх дихальних шляхів.

Механізм дії: біологічно активні речовини ефірної олії через судинну мережу слизової оболонки носа проникають в кров і надають загальну і місцеву терапевтичну дію.

Технологія: Суміш для крапель в ніс готується наступним чином:

1. В якості основи береться жирне масло (бажано без запаху), наприклад, масло виноградних кісточок, жожоба, світле кунжутне масло і т.п.
2. Ефірні масла підбираються відповідно до призначення. Як правило, це противірусні та антибактеріальні масла: чайне дерево, манука, сосна, лаванда, лимон і т.п.
3. Концентрація ефірних масел для крапель повинна бути не більше 0,5-1% , так як слизова носа дуже чутлива і при підвищенні вмісту діючих речовин може з'явитися дискомфорт або навіть опіки.
4. Суміш рекомендується залити у флакон з піпеткою.
5. Не рекомендується використовувати краплі відразу після приготування. Суміш повинна простояти мінімум 2 години для найкращого змішування ефірних і базових масел.

Рекомендовані технології використання крапель:

Положення лежачи або сидячи з закинutoю назад головою.

Після очищення носових ходів в кожен хід закапується по 1-2 краплі.

Залишатися в початковому положенні 2-3 хвилини.

Процедуру повторювати 3-5 разів на день.

Рецепти крапель в ніс.

Простудна нежить:

10 мл олії виноградних кісточок

1 крапля чайного дерева

1 крапля мануки

Алергічний риніт:

10 мл олії жолоба

2 краплі лаванди

Показання:

Простудний нежить

Алергічний риніт

Гайморит

Сиплість голосу

Протипоказання:

Алергічні реакції

Вагітність

Епілепсія

Високий чи низький кров'яний тиск

Інгаляції.

Загальна характеристика: Інгаляція - вдихання парів ефірних масел, один з найефективніших методів ароматерапії, особливо при захворюваннях дихальної системи. Розрізняють холодні і гарячі інгаляції. Слід зазначити, що інгаляції можна розглядати, як і метод ароматизація приміщень.

Механізм дії: Ефірні масла, потрапляючи на рефлексогенні точки носа, викликають виникнення імпульсів, що проєктуються на певні зони головного мозку, які відповідають тому чи іншому органу або системі органів. Ефірні масла, завдаючи прямого впливу на органи дихання, швидко усувають застійні і запальні процеси. Вважається, що ефірні масла, введені в легені у вигляді інгаляцій, діють майже в 20 разів швидше і сильніше, ніж при прийомі їх всередину, так як не зазнають тих змін, яким вони піддаються при надходженні в шлунок.

Технологія: Холодні інгаляції:

Можуть здійснюватися простим вдиханням ефірного масла з флакона. Слід зробити 5-10 спокійних вдихів для появи терапевтичного ефекту, при необхідності повторити. Але цей

спосіб має свою негативну сторону - ефірне масло часто контактує в повітрям, що зменшує його термін зберігання, тому краще використовувати різні аксесуари для холодних інгаляцій.

Аромакамінь - аксесуар для ароматерапії, який використовується для ароматизації повітря в приміщеннях, одягу і білизни. Досить нанести одну або дві краплі ефірного масла на поверхню аромакаменю, щоб відчути ефект. Камінь здатний утримувати аромат від 1 дня до місяця, в залежності від виду ефірного масла.

Аромакулон - аксесуар, який служить і засобом для ароматерапії. Пориста структура кулону (зокрема, глини) дозволяє добре вбирати ефірному маслу і згодом випаровуватися протягом дня. Глянцева зовнішня поверхня кулону не дає маслу випаруватися дуже швидко. *Аромалампи* - аксесуар для ароматерапії, який використовується для ароматизації закритих приміщень. Суміш складається із декілька крапель ефірного масла, кількість яких визначається розмірами приміщення - зазвичай це 1-2 краплі на 5 кв. метрів.

Спреї – форма випуску аромозасобу, який забезпечує ароматизацію і зволоження повітря приміщення.

Технологія: в ємність з пульверизатором наливають воду, крапають ефірну олію.

Показання:

Головокружіння

Тошнота

Високий чи низький кров'яний тиск

Вірусна інфекція

Протипоказання:

Індивідуальна непереносимість

Алергія

Важка серцево-легенева недостатність

Порушення ритму серця

Ранній постінфарктний та постінсультний стан

Легеневі кровотечі Висока температура

Гарячі інгаляції

Загальна характеристика: один з основних методів терапії захворювань верхніх дихальних шляхів, бронхів і легень.

Механізм дії: полягає у зволоженні слизової оболонки дихальних шляхів; поліпшенні мікроциркуляції і кровопостачання слизової, що сприяє регенерації клітин; розрідженню і поліпшенню відділення слизу з носа, глотки, гортані; бронхорозширюючий ефект сприяє дренажу трахеї і бронхів, звільненню їх від мокротиння.

Технологія:

Найпростіші гарячі інгаляції можна зробити без спеціальних пристосувань. У глибоку ємність необхідно налити окріп, остудити до 80 - 90 градусів. В цю воду капають 2-3 краплі потрібного ефірного масла (чайного дерева, хвойних рослин). Далі потрібно нахилити голову над водою, накритися великим рушником, щоб пара не виходила за межі рушника. Спокійно і рівно дихати ротом при захворюваннях горла, дихальних шляхів, носом - при захворюваннях носоглотки. Тривалість інгаляції - 5-7 хвилин, починати процедури слід з найменшого часу, поступово збільшуючи його.

Рекомендована частота інгаляцій становить 2-3 рази на добу протягом 5-7 днів. Існують спеціальні інгалятори для парових і не парових інгаляцій, які виконують ту ж функцію.

Показання:

ГРВІ та їх ускладнення,

ангіна,

фарингіт,

ларингіт,
хронічний тонзиліт у фазі загострення,
дифтерія,
кір,
мікози глотки,
дихальні проблеми, викликані занадто сухим повітрям в приміщенні,
трахеїт,
бронхіт

Протипоказання:

температура тіла вище 37,5;
схильність до носових кровотеч;
аритмія з вираженою клінічною картиною;
гнійна ангіна;
кровотечі будь-якої етіології ;
серцево-судинна недостатність;
індивідуальна непереносимість;
пневмоторакс;
алергія на ефірні масла;
бронхіальна астма.

Висновки. У результаті проведених досліджень доведена актуальність уніфікації методів застосування аромокомпозицій, які містять ефірні масла.

Рекомендується їх систематизація за ознаками, які здатні суттєво впливати на їх якість, безпеку, ефективність, а саме: механізм дії, технологія приготування та застосування, показання, протипоказання при використанні тощо.

Перспективи подальших досліджень.

Отримані дані свідчать щодо перспективності подальших досліджень щодо проблематики уніфікації методів застосування аромокомпозицій, які містять ефірні масла.

Об'єктивізація основних характеристик виготовлення та приготування аромопроцедур дозволить у перспективі провести їх належну систематизацію і запропонувати об'єктивні методи їх стандартизації.

Список літератури:

1. Эфирномасличные и пряно-ароматические растения. Фито-, арома- и ароматотерапия / О.К. Либусь, В.Д. Работягов, С.П. Кутько, Л.А. Хлыпенко. – Херсон: Айлант, 2004. – 272 с.
2. Основы практической аромологии. Учеб. пособ. / А.Г. Башура, С.Н. Глушко, И.И. Баранова и др. Под ред. А.Г. Башуры. – Х.: Прапор, Изд. УкрФА, 1999. – 160 с.
3. Health Promotion through Prevention of Stress and Burnout with Essential Oils for All Professionals at the Otto Wagner Spital in Vienna / W. Steflitsch, D. Steiner, W. Peinhaupt et al. // Forsch Komplementmed. – 2015. – 22(3). – P. 185-194
4. Yoshiyama K. The Effect of Aroma Hand Massage Therapy for People with Dementia / K. Yoshiyama, H. Arita, J.Suzuki // J Altern Complement Med. – 2015. – Dec;21(12). – P. 759-765.
5. Войткевич С.А. Эфирные масла для парфюмерии и ароматерапии. – М.: Пищевая промышленность, 1999.– 284 с
6. Тихомиров А.А., Ярош А.М. Особенности использования эфирных масел в лечебно-профилактических целях // Фітотерапія. Часопис. – 2008. – № 1. – С.18 – 21.
7. Babar Ali, Naser Ali Al-Wabel, Saiba Shams, Aftab Ahamad, , Shah Alam Khan, Firoz

- Anwar Essential oils used in aromatherapy: A systemic review // Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine. – 2015. – Volume 5. – Issue 8. – P. 601–611
8. Adorjan D., Buchbauer G. Biological properties of essential oils: an updated review // Flavour Fragr. J. 2010. – v.25. – P. 407–426.

Literature:

1. Efirnomaslichnye i pryano-aromaticheskie rasteniya. Fito-, aroma- i aromaterapiya / O.K. Libus', V.D. Rabotyagov, S.P. Kut'ko, L.A. Khlypenko. – Kherson: Ailant, 2004. – 272 s.
2. Osnovy prakticheskoi aromologii. Ucheb. posob. / A.G. Bashura, S.N. Glushko, I.I. Baranova i dr. Pod red. A.G. Bashury. – Kh.: Prapor, Izd. UkrFA, 1999. – 160 s.
3. Health Promotion through Prevention of Stress and Burnout with Essential Oils for All Professionals at the Otto Wagner Spital in Vienna / W. Steflitsch, D. Steiner, W. Peinhaupt et al. // Forsch Komplementmed. – 2015. – 22(3). – P. 185-194
4. Yoshiyama K. The Effect of Aroma Hand Massage Therapy for People with Dementia / K. Yoshiyama, H. Arita, J.Suzuki // J Altern Complement Med. – 2015. – Dec;21(12). – P. 759-765.
5. 5. Voitkevich S.A. Efirnye masla dlya parfyumerii i aromaterapii. – M.: Pishchevaya promyshlennost', 1999.– 284 p.
6. 6. Tikhomirov A.A., Yarosh A.M. Osobennosti ispol'zovaniya efirnykh masel v lechenno-profilakticheskikh tselyakh // Fitoterapiya. Chasopis. – 2008. – № 1. – P.18 – 21.
7. Babar Ali, Naser Ali Al-Wabel, Saiba Shams, Aftab Ahamad, , Shah Alam Khan, Firoz Anwar Essential oils used in aromatherapy: A systemic review // Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine. – 2015. – Volume 5. – Issue 8. – P. 601–611
8. Adorjan D., Buchbauer G. Biological properties of essential oils: an updated review // Flavour Fragr. J. 2010. – v.25. – P. 407–426.

УДК: 006.015.2:687.55:581.135.5

SUMMARY

TOPICAL ISSUES OF UNIFICATION METHODS OF APPLICATION OF AROMATIC COMPOSITIONS WITH ETHERAL OILS.

Kazakova V. S., Martynyuk T.V.

National Pharmaceutical University, Kharkiv, Ukraine

The article presents the urgency of the study of the methods of application of aroma compositions to ensure their quality, safety and effectiveness in practical use. The unification of aroma procedures according to their main features and the prospects of their standardization are presented.

Key words: aromatherapy, essential oils, aromatherapy, cosmetic care.

УДК: 006.015.2:687.55:581.135.5

РЕЗЮМЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УНИФИКАЦИИ МЕТОДОВ ПРИМЕНЕНИЯ АРОМАТИЧЕСКИХ КОМПОЗИЦИЙ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ.

Казакова В. С., Мартынюк Т. В.

Национальный фармацевтический университет, Харьков, Украина

В статье представлена актуальность изучения способов применения ароматических композиций для обеспечения их качества, безопасности и эффективности при практическом использовании. Представлена унификация ароматических процедур по основным признакам и перспективам их стандартизации.

Ключевые слова: ароматерапия, эфирные масла, ароматерапия, косметический уход.