

хування палицями вперед, замінене виключно на опору рук на палиці, дозволяє понизити навантаження на суглоби ніг на 10-20 % у порівнянні зі звичайною ходьбою і максимально задіяти в русі м'язи корпусу і шийно-плечовий апарат.

Результати та обговорення. Відмінність техніки лікувальної дозованої нордичної ходьби полягає в активнішому русі плечей навколо своєї осі – хребта для максимального включення в роботу м'язів плече-лопаткової зони. Так, на відміну від традиційної нордичної ходьби, коли палиця слугує відштовхуванню і просуванню вперед, при лікувальному варіанті нордичної ходьби палиці слугують лише для опори максимально витягнутої вперед руки. Якщо точка відштовхування палицею при традиційній нордичній ходьбі розташовується позаду тулуба на рівні ступні ноги, то при лікувальній дозованій нордичній ходьбі крайня точка положення палиці розміщується на рівні центру тулуба і відштовхування вперед не відбувається. Положення палиць залишається постійним під час всього циклу рухів з нахилом палиці уперед біля 10-15° до вертикальної площини: для цього використовують палиці більшої довжини (зріст в см. х 0,68).

При лікувальній дозованій ходьбі важлива не

швидкість руху або величина пройденої дистанції, а кількість кроків і, відповідно, циклічних, перехресних рухів рук і ніг. Так можливий варіант руху з мінімальною шириною кроку і навіть крок на місці. Таким чином дозована нордична ходьба характеризується плавним і рівномірним розподілом навантаження на ноги за рахунок опори рук на палиці, відсутністю різких штовхальних рухів.

Енергетична цінність такої ходьби за рахунок включення в роботу м'язів всього тіла вища на 50 %, ніж при звичайній ходьбі, що ефективно для зниження і стабілізації маси тіла, для лікування ожиріння і метаболічного синдрому.

Висновки

Застосування в медичній реабілітації сучасного методу – лікувальної дозованої нордичної ходьби – дозволяє проводити активну кліматотерапію, поліпшити функції зовнішнього дихання і вентиляцію легенів, підвищити дихальний об'єм легенів. За допомогою активізації моторно-вісцеральних рефлексів з м'язів всього тіла вдається нормалізувати роботу ВНС і ЦНС, усунути наявні дисбаланси в роботі внутрішніх органів і систем організму.



DOI:10.33617/2522-9680-2021-1-103
УДК 615.216.8:612.86]:665.57

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ПАРФЮМЕРИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АРОМАТЕРАПИИ

- Э.Д. Крамар, психолог, ароматерапевт
- «Научно-производственное предприятие «ПАВА», г. Киев

На протяжении многих веков ароматные природные субстанции в виде благовоний, ароматических масел, духов волновали, успокаивали, будоражили чувства людей, влияли на их сознание и поведение. **Термин «парфюмерия»** происходит от лат. *per fumum* и означает «посредством (сквозь) дым». Знаменитое египетское благовоние «Кифи» воскуривали для хорошего настроения и дезинфекции, принимали внутрь и ароматизировали тело. Тенденция соединения лечебных свойств

душистых растений и эстетическая составляющая запаха воплотилась в древних ароматических композициях – масляных духах – аттарах, которые и сегодня у многих народов являются неотъемлемой частью поддержания психоэмоционального равновесия и здоровья. «Кёльнская вода» и «Вода венгерской королевы» – одеколон и духи были по сути насыщенными спиртовыми растворами ароматических масел и повсеместно применялись с лечебно-гигиенической целью в Европе

в 14-18 веках. Как утверждали справочники того времени, ими лечили многие заболевания. Свой статус лекарства парфюмерия утратила в середине 19 века, когда на смену натуральному составу аромамасел пришли их синтетические аналоги.

Сегодня, когда многие из нас переосмысливают свое отношение к природе и ее драгоценному дару – целительной силе растений, интерес к лечебной натуральной парфюмерии возрождается. Душевное равновесие, крепкие нервы, адекватные реакции, жизненная сила – это то, о чем мечтает каждый человек, особенно работающий в условиях постоянного напряжения.

Ирина (41 год, адвокат) обратилась с просьбой помочь ей выдерживать в течение дня профессиональные нагрузки. Вполне уравновешенная женщина, волевым усилием заставляла себя не раздражаться. Она хотела иметь под рукой средство, позволяющее гасить внутренние разрушающие эмоции и создавать для себя комфортную рабочую атмосферу. Был подобран ряд масел, среди которых преобладали древесные, бальзамические ароматы гальбанума (*Ferula galbanifula*), нарда (*Nardostachys jatamansi*), ладана индийского (*Boswellia seratta*), пачули (*Pogostemon patchouli*), ириса (*Iris pallida*) и ряд цветочно-фруктовых ароматов – розы (*Rosa dasascena*), шафрана (*Crocus sativus*), магнолии чампаки (*Michelia champaca var. alba*), мандарина (*Citrus Reticulate*). В композицию вошло 14 составляющих. Жирное масло жожоба стало основой масляных духов. В течение дня женщина при первых признаках стрессовых ситуаций могла удобно пользоваться духами. Как было отмечено, в дальнейшем аромат ее успокаивал и переключал на более конструктивный диалог с клиентами, а самое главное, он ей очень нравился.

Валентина (50 лет, бухгалтер) обратилась с просьбой повысить ее работоспособность, улучшить концентрацию внимания и смягчить проявления наступающего климакса. Женщина жаловалась на излишнюю эмоциональность, частые головные боли и периодическое повышение АД. Была предложена композиция из 9 составляющих, среди них ароматы жасмина (*jasminum grandiflorum*), просвирника (*hibiscus abelmoschus moschatus*), любистка (*levisticum officinale*), витекса священного (*vitex agnus castus*), хмеля (*humulus lupulus*). Самочувствие женщины улучшилось, она смогла с помощью духов при первых призна-

ках купировать повышение АД. Ее стали меньше беспокоить головные боли, она стала более уравновешенной и внимательной. Стала легче переносить все физиологические и психоэмоциональные изменения.

Алексей (49 лет, предприниматель). Обратился с просьбой снизить излишнюю тревожность, усилить контроль над эмоциями, проблема была связана с большими потерями жизненной энергии. Для него была разработана и создана композиция из 17 масел, которая легла в основу масляных духов, которые повышали его стрессоустойчивость. В состав вошли следующие масла: сандал белый (*santalum album*), нард (*nardostachys jatamansi*), роза (*rosa dasascena*), ветивер (*vetiveria zizanioides*), кедр атласский (*cedrus atlantica*), кедр гималайский (*cedrus deodara*), нероли (*citrus aurantium*), османтус (*osmanthus fragrans*), бобы тонка (*dipteryx odorata*), имбирь (*zingiber officinalis*). Как результат – мужчина стал меньше нервничать, стал более терпимым и выносливым, его настроение и самочувствие значительно улучшились.

Создание натуральной парфюмерной ароматической композиции – это целое искусство и требует высокой квалификации специалиста, который должен учитывать следующее:

- цель назначения; терапевтическое и психоэмоциональное действие;
- состав входящих аромамасел и их характеристику;
- пропорциональное соотношение входящих компонентов в расчете аромаформулы;
- эстетическую сторону аромакомпозиции, проявляющуюся в гармоничном звучании букета ароматов;

В работе над аромакомпозицией, кроме перечисленных выше факторов, немаловажной остается также предварительная подготовка некоторых видов масел, среди которых можно выделить следующие специфические группы:

- сильнодействующие эфирные масла: ангелика (*angelica glauca*), девясил (*inula graveolens*), зверобой (*hypericum perforatum*), тысячелистник (*achillea millefolium*), роза (*rosa damascene*), любисток (*levisticum officinale*), витекс священный (*vitex agnus castus*) и др.;
- опасные аромамасла (с повышенной токсичностью): арника (*arnica montana*), туя (*thuja occidentalis*), пижма (*tanacetum vulgare*), сантолина (*santolina chamaecyparissus*), рута (*ruta*

graveolens), лятрис (*liatris spicata*), полынь лікарська (*artemisia abrotanum*) и др.;

- концентровані аромасла (получені способом екстракції): нарцис (*narzissus poeticus*), тубероза (*polianthes tuberosa*), нероли (*citrus aurantium*), липа СО₂ (*tilia cordata*), хмель СО₂ (*humulus lupulus*), шафран (*crocus sativus*) и др.

Вышеперечисленные аромасла для дальнейшей работы рекомендуется заранее «адаптировать» – сделать масляные или спиртовые разведения в пропорции от 1:5 до 1:25. Такая предварительная подготовка аромасла позволяет создавать более легкие и в то же время многогранные аромакомпозиции путем «наслоения» масел.

Такой подход в работе обеспечивает более мягкое воздействие аромасла на организм и сводит

к минимуму все нежелательные риски (аллергические реакции, интоксикации и т.д.).

В таком адаптированном виде аромасла в качестве духов могут применяться не неся угрозы так называемой группе риска – детям, беременным, кормящим матерям, где допустимы минимальные дозировки эфирных масел.

При наличии соответствующего для этой цели набора масел и профессионализма специалиста можно гарантировать создание оригинальных, индивидуальных аромаформ – масляных и спиртовых духов, одеколонов и туалетных вод, которые смогут не только выступать самостоятельными ароматерапевтическими средствами, но и стать популярными, простыми и удобными в ежедневном применении для улучшения психоэмоционального состояния в достижении внутреннего баланса человека.



DOI:10.33617/2522-9680-2021-1-105
УДК 615.216.8:612.86]:665.57

SPECIAL ASPECTS OF THERAPEUTIC PERFUMERY IN PROFESSIONAL AROMATHERAPY

■ Emilia Kramar

■ SPE “PAVA” LLC, Kyiv

For many centuries, natural aromatic substances in the form of incense, aromatic oils and perfume have been arousing, soothing, stirring up feelings of people, and influencing their consciousness and behavior. The term “perfumery” is derived from lat. per fumum and means “through smoke.” The famous Egyptian incense “Kyphi” was burned to create certain mood as well as for disinfection. It was ingested and used to scent the body. The tendency to combine the medicinal properties of fragrant plants and the aesthetic component of the scent was embodied in ancient aromatic compositions – oil perfumes – attars, which up to the present day are an integral part of maintaining psycho-emotional balance and overall health. Cologne “Eau de Cologne” and perfume “Hungarian water” were in fact saturated alcoholic solutions of aromatic oils. They were widely used for medicinal and hygienic purposes in Europe in the 14th-18th centuries. According to reference books of that time, they were used to treat many

diseases. Perfumery then lost its status as a medicine in the middle of the 19th century, when the natural composition of aromatic oils was replaced by their synthetic counterparts.

Today, when many of us are rethinking our attitude to nature and its precious gift – the healing power of plants is reviving interest in therapeutic natural perfumery. Mental balance, strong nerves, adequate reactions, and vitality - this is what every person is dreaming of, especially those who work under constant stress.

Irina (41 years old, a lawyer) asked to help her withstand professional loads during the day. A quite well-balanced woman, she forced herself not to get irritated by levels of effort beyond her own will. She wanted to have at hand a remedy to extinguish destructive emotions and create a comfortable work environment for herself. A number of oils were selected, among which were woody, balsamic