

0,8 балла Монреальской шкалы и приблизился к нижней границе нормы. Акцентируется внимание на том, что здоровью нужно учиться, нужна новая стратегия профилактики – стратегия управления здоровьем индивида, предлагать врачам всех специальностей направлять своих пациентов на обучение в школу здоровья.

V.S. Pivovarchuk, O.O. Usenko, S.O. Kizhaev

EXPERIENCE OF APPLICATION OF METHODS OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE IN DIAGNOSIS AND TREATMENT OF DIFFERENT TREATMENTS IN THE PRIDNIPROVSK REGION

Keywords: integrative medicine, individual health management, TM Health Designer, psychosomatic harmonization, health errors, health-creating thinking.

Introduction. The generalized experience of using the methods of integrative medicine, integrative approach - "Health Designer" TM in health management in common diseases is considered.

The purpose of this article is to point out the priority of health education before treating diseases, the idea that a doctor should not only "cure diseases", but also "design health".

The materials and methods presented in the article are based on literature data obtained from a bibliographic search,

used WHO recommendations, on the analysis of test results of students of health courses as a level of cognitive functions.

Results. The level of cognitive functions increased by 0.8 points on the Montreal scale and approached the lower limit of normal. Emphasis is placed on the fact that You need to learn about health, you need a new prevention strategy - a strategy to manage the health of the individual, to offer doctors of all specialties to send their patients to study at a health school.

Конфлікту інтересів немає.

Участь кожного автора у написанні статті:

Пивоварчук В.С. надав матеріали та статті як автор методу «Конструктор здоров'я»ТМ

Усенко О. О. підготував матеріали досліджень за програмою «Університет золотого віку», надав свої авторські статті, провів аналіз літератури

Кіжасв С. О. узагальнив досвід використання методів інформаційної медицини для моніторингу процесів життєдіяльності людини

Електронна адреса для листування з авторами:

Тел.: (097) 0798955, e-mail: valeodnepr@ukr.net 0503423340.
(Пивоварчук Володимир Савелійович).



DOI:10.33617/2522-9680-2021-2-35
УДК 615.322(89)+61.004.14+630.166.1(035)

АРОМАТЕРАПІЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

- ^{1,2,3} Т. П. Гарник, д. мед. н., проф., проф. каф. фізич. вихов., спорту і здоров'я людини
- ¹ Н. А. Добровольська, д. психол. н., доц., зав. каф. фізич. вихов., спорту і здоров'я людини
- ^{2,3} К. В. Гарник, к. мед. н., доц.
- ^{2,3} В. О. Петрішева, к. фарм. н., доц.
- ⁴ А. Б. Пилипчук, лікар дерматолог-венеролог
- ¹ В. В. Шусть, к. пед. н., доц., доц. каф. фізич. вихов., спорту і здоров'я людини
- ¹ Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського
- ² ВГО «Асоціація фахівців з народної і нетрадиційної медицини України»
- ³ ТОВ «Академія натуральної і комплементарної медицини»
- ⁴ Клініка «Первоцвіт», м. Ірпінь, Київська обл.

Вступ

Понад 6000 років використовує людство цілющі і очищуючі властивості лікарських рослин. Ними користувалися у багатьох країнах світу: у Китаї, Індії, Персії та Єгипті. У наші дні мистецтво траволікування, сучасної наукової фітотерапії, безумовно, не може замінити класичну медицину, однак біологічно активні речовини рослин мають цілу низку безперечних переваг перед медикаментозними засобами як у профілактиці, підтриманні здорового способу життя, так і лікуванні цілого ряду патологічних процесів [1].

Ефірні олії знайшли широке застосування у сучасному повсякденному житті, побуті. Їх використовують у косметичній промисловості для додання продукції запаху й тих або інших косметичних властивостей, у харчовій промисловості – для поліпшення смаку продуктів харчування. Але головне їх застосування – це в області фармації, де використовуються найрізноманітніші властивості окремих ефірних олій [1, 2].

У багатьох країнах світу в останні роки набувають все більшого розвитку і досконалості немедикаментозні, натуропатичні методи і засоби про-

філактики і лікування, у тому числі – фітотерапії і ароматерапії. Ароматерапія є одним із методів фітотерапії, що використовує природні натуральні легкі ароматичні речовини рослин – ефірні олії. Ефірні олії – багатокомпонентні сполуки, що мають широкий спектр фармакотерапевтичної дії [1-4]. При правильному використанні вони є комфортними, безболісними, доступними засобами, які впливають на всі системи і органи, дозволяють подолати порушення як функціонального, так і фізичного стану здоров'я, пошкодження шкіри та можливі психічні розлади на тлі хронічної втоми і перенесених захворювань, які зростають останнім часом і «клонують» коморбідні стани.

Відомо, що лікарські рослини і ефірні олії на їх основі, мають бактерицидну, протизапальну й антисептичну дію; надають благотворну дію на нервову систему – емоційно заспокоюють і стабілізують психічне здоров'я; володіють позитивним дерматологічним і косметичним ефектами, відновлюючи і зберігаючи здоров'я і красу шкіри і волосся; оновлюють механізм саморегуляції в організмі, мають біоенергетичну цінність.

Надзвичайно важливим є їх правильне застосування, адже при дотриманні дозування ефірні олії регулюють фізіологічні процеси в організмі і не мають негативного побічного впливу на організм та не викликають звикання, залежності [5-7].

Мета роботи – аналіз літературних даних та власних спостережень щодо застосування фіто-, аромазасобів для догляду за шкірою, волоссям, а також у комплексній, відновно-реабілітаційній та превентивній терапії респіраторних захворювань, порушень опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та підвищення працездатності, покращання емоційного стану, адаптації до різних чинників.

Враховуючи багатовіковий досвід використання лікарських рослин і ефірних олій на їх основі та сучасних досягнень фіто- і ароматерапії у світовій медичній практиці їх можна рекомендувати як для застосування у медичній практиці, зокрема у домашніх (амбулаторних) умовах, перш за все у якості регуляторів емоційного фону, для покращання настрою, підвищення працездатності, концентрації уваги, загострення пам'яті, зняття втоми, для усунення безсоння, тривоги, тощо [5-10]. Оскільки дію ефірних олій пов'язують з їх здатністю модифікувати електромагнітне поле людини, передавати коливання на вегетативну нервову систему, це визначає їх сильну дію на функціону-

вання нервової системи, на гормональний статус людини [1, 5].

На сьогоднішній доведена фармакотерапевтична дія ефірних олій, зокрема: кипарисова ефірна олія має гормонорегулюючий вплив на жінок і її використання показане при полікістозі яєчників. Соєву та ветиверову ефірні олії вважають гормонотропними засобами для чоловіків, а шавлієву у рівній мірі підвищує рівень кортикостероїдів як у чоловіків, так і у жінок [1, 11, 12].

Ефективне використання лікарських рослин та ефірних олій при лікуванні ГРВІ, оскільки вони поряд з антимікробними, антивірусними, міко-септичними властивостями виявляють імуномодулюючу дію на Т- та В-лімфоцити (василькова, жасминова, гвоздична, евкالیптова, шавлієва), а також протикашльову, відхаркувальну, безспокійливу (лавандова, чайного дерева, ялиці, материнки, чебрецю) [13-16]. Антиоксидантні властивості василькової, гвоздичної, розмаринової, фенхелевої ефірних олій дозволяють упередити нагромадження в організмі недоокислених продуктів, вільних радикалів і сприяють їх виведенню [16, 17]. Це надзвичайно важливо при роботі на комп'ютерах та в умовах хронічного радіаційного опромінення малими дозами. Антиоксидантні властивості фітопрепаратів та, зокрема, ефірних олій визначають їх ефективне використання при різних отруєннях (інтоксикаціях) – наркотиками, нікотинном, алкоголем (фенхелева, лавандова, лимонна, ялівцева), а також тваринними отрутами – укуси комах, змій (ганусова, лавандова, василькова, лимонна, м'ятна, тим'янова) ефірні олії та різні галенові препарати (настої, настоянки) на основі фіто- сировини [16, 17, 19].

Особливо ефективно ефірні олії використовують у комплексній, відновно-реабілітаційній, превентивній терапії при порушеннях функції опорно-рухового апарату, зокрема: при артритах, артрозах, люмбаго, остеохондрозі, міозиті як безспокійливі, протинабрякові та такі, що покращують кровообіг. Ці властивості найбільш притаманні наступним фіто- і аромазасобам таким як ялівцева, ромашкова, розмаринова, каюпутова, імбирна, гвоздична, евкالیптова, лавандова [10, 12, 17].

Існує інформація, яку доведено на науково-практичному рівні, про позитивну дію ефірних олій при порушеннях серцево-судинної системи – це застосування при гіпер- та гіпотонії у медичній практиці мелісової, іланг-ілангової, майоранової,

ладанної; при захворюваннях шлунково-кишкового тракту застосування ганусової, фенхелевої, м'ятної, лавандової, а при захворюваннях нирок - ялівцевої, миртової, каюпутової, соснової, санталової, евкالیптової олій, які входять до складу лікарських засобів [12, 17, 18].

Відомо, що ефірні олії та фітопрепарати можна використовувати також вагітним, дітям різного віку, дорослим та людям похилого віку [15]. Є науково обґрунтовані рекомендації щодо використання їх для цих пацієнтів [1, 12, 26].

Терапевтичну дію визначають лише натуральні ефірні олії. Численні синтетичні ароматизатори, замінники, які імітують натуральні запахи, не мають терапевтичної дії. На якість ефірної олії впливає спосіб виділення, зона зростання ефіро-олійних рослин, з яких отримано ефірну олію, час збору сировини, період вегетації та умови зберігання ефірної олії [19, 20].

Нормативно-технічна документація констатує, що якісна ефірна олія звичайно прозора, однорідна, без осаду та включень. Лише у деяких ефірних оліях припустима поява осаду: у м'ятній – при охолодженні, у трояндовій – розділення рідкої елеоптенової та твердої стереоптенової фракцій. Після випарування краплі натуральної ефірної олії з поверхні білого паперового аркуша не повинно лишатися жирної плями, хоча можлива легка зафарбованість паперу, якщо ефірна олія має колір. Якість олії характеризує також відсоток кисненасичених вуглеводнів у складі. Чим цей відсоток вищий, тим сильніше така ефірна олія буде подразнювати шкіру. При фракційній перегонці, так званій детерпенізації, ефірних олій зменшується вміст вуглеводнів, що робить ароматичний букет більш благородним, знижує подразнюючу дію, але значно підвищує собівартість олії [15].

До органолептичної оцінки ефірних олій належить визначення кольору, запаху, смаку, прозорості, консистенції. До фізичних констант належить визначення питомої ваги, кута обертання, показника заломлення та розчинність в етиловому спирті. З хімічних констант основними є кислотне число, ефірне число та ефірне число після ацетилювання. Числові значення констант (межі) для олій встановлюють за Фармакопеею та іншими стандартами. Надійним засобом оцінки якості ефірних олій є газорідкісна хроматографія. Цей метод, поряд з показниками інших фізико-хімічних констант, дозволяє виявити різні види фальсифікацій ефірних олій. У домашніх умовах це

зробити неможливо, але у вихідній документації фірм-постачальників наводяться фізико-хімічні константи олій [19, 20].

Термін придатності ефірних олій (окрім групи цитрусових, у яких він обмежений 1-2 роками) не обмежений у тому випадку, якщо олія зберігається у темноті, герметично закрита, при температурі від 0 до 30 °С. Вважають, що для деяких олій (ладан, троянда, неролі) при тривалому зберіганні їх аромат стає більш благородним [1, 2].

Перед початком застосування ефірних олій у якості ароматерапії, рекомендовано провести пробу на індивідуальну чутливість до ефірної олії, яку збираються використовувати (або до композицій з кількох ефірних олій), щоб виключити ідіосинкразію, алергію. Звичайно це відомі тести, які використовують: дихальна та шкірна проби [9, 13, 15]. Так, при проведенні дихальної проби на серветку, ватний або марлевий тампон наносять 1-2 краплі ефірної олії або суміші, яку необхідно використати, підносять до носа та обережно роблять кілька вдихів. Якщо досліджувана форма при вдиханні протягом наступних 45 хвилин не викликає негативних проявів, а саме: кашель, нежить, свербіння, почервоніння очей та інші прояви дискомфорту, то її можна використовувати як для ароматизації приміщення, так і контактним методом. При схильності до алергії та при необхідності нанесення аромаформ на шкіру або слизові оболонки обов'язково провести ще й шкірну пробу. Для цього ефірну олію або підготовлену аромаформу розбавити у рослинній олії – основі: 1 крапля ароматичної субстанції на 1 чайну або столову ложку основи і ватним тампоном нанести розчин на невеличку ділянку шкіри, зокрема – на внутрішньому боці передпліччя, на зап'ясті або ліктьовому згині та перевірити реакцію через 10-12 годин. Якщо за цей період не з'явилися ознаки подразнення (почервоніння, свербіж, пухирі), то досліджувану аромаформу можна використовувати [4, 10, 12, 21].

Для зовнішнього застосування малюків від 2-х тижнів до 2-х місяців підходять такі ефірні олії: ромашкова блакитна, кропова, евкالیптова, лавандова, неролієва, трояндова. Для малюків, що старші 2-х місяців: бергамотова, фенхелеві, лавандова, імбирна, найолієва, апельсинова, пачулієва, петитгрейнова, розмаринова, рожевого дерева, санталова та іланг-ілангова [7, 14].

Способи застосування аромазасобів залежать від поставленої мети, а також емоційного стану

пацієнта. Це можуть бути різні методи застосування, а саме: масаж, ароматизація приміщення, розтирання, точковий масаж, масаж для волосся, ополіскування, парова ванночка для обличчя, ароматична ванна загальна, аплікація, ароматичний душ, лазня та сауна, інгаляція гаряча або холодна, збагачення косметичних засобів, полоскання водяне або масляне, закапування, тампонада, пов'язка, клізмування, спринцювання [18, 21].

Найчастіше у санаторно-курортних, амбулаторно-поліклінічних, домашніх умовах використовується масаж, ароматизація приміщення та ванни [2, 13, 17]. Масаж проводиться з використанням робочих ароматичних сумішей, які містять від 0,5 до 3,5 % однієї ефірної олії або суміші з 3-5 найменувань ефірних олій на жирній базисній рослинній олії – основі. Ароматичні форми для обличчя, які використовуються для дітей, для людей похилого віку, а також для корекції емоційного фону, як правило, менш концентровані [10].

Для приготування робочої суміші 0,5 % концентрації на 30 мл (2 ст. л.) базисної олії необхідно додати 3 краплі ефірної олії, 1 % – 6 крапель відповідно. Розчини ефірних олій для ароматичного масажу можна зберігати у темних склянках 2-3 місяці [17].

Ароматизацію приміщень зручно проводити за допомогою так званих аромаламп. У верхній частині такого пристосування закріплюють ємність для води, а в нижній частині є місце для встановлення свічки для підігріву [9, 18]. У верхню чашу аромалампи на дві третини наливають теплу воду й додають необхідну кількість крапель однієї ефірної олії або суміші з 3-5 найменувань. Розрахунок необхідної кількості ефірної олії проводять на 1 м³ повітря у приміщенні, щоб забезпечити припустиму концентрацію з урахуванням вікових категорій пацієнтів (табл.). Після внесення необхідної кількості ефірних олій у нижню частину

аромалампи ставлять запалену свічку. Використовують при цьому екологічно чисті парафінові свічки у металевому контейнері. Тривалість сеансу становить 25-30 хв. Процедуру ароматизації проводять 1-2 рази на добу, курсом до 3-х тижнів. При такій ароматизації, коли ефірна олія разом з парами води мономолекулярно розподіляється у повітряному просторі та за умови використання оптимальних доз звичайно не виникає алергічних реакцій.

Для приготування аромаванни загальної (або ванночки) необхідну кількість ефірної олії попередньо розчиняють в одній третині або половині склянки емульгатора (вершків, молока, вина, молочної сироватки, розчину меду, варення, розчину морської або кухонної солі) та додати у ванну, заповнену водою температури 37-38 °С. Тривалість процедури становить 15-20 хв., курс 12-14 процедур, 2-3 рази на тиждень для лікування, 1-2 рази на тиждень – для профілактики [9, 14, 18]. Під час проходження процедур з ароматерапії бажано пити 1,5-2 л мінеральної або джерельної води на добу, щоб виводити залишкові кількості ефірних олій з крові та рештки утворених продуктів окиснення [16, 21].

При застуді, респіраторних захворюваннях застосовують аромасуміш для розтирання: до 100 мл базисної олії додати по 20 крапель евкалиптової та м'ятної, 10 крапель олії чайного дерева та 2 краплі гвоздичної ефірної олії. Розтирають груди 2-3 рази на день до одужання. За основу базисної олії використовують будь-яку кісточкову олію: абрикосову, виноградну, персикову, мигдальну. При застуді та нежиті у дітей ароматизують дитячу кімнату, додавши в аромалампу по 1 краплі лавандової та евкалиптової олій, або олії чайного дерева [13, 15, 29].

Для усунення нервового напруження, для покращання настрою використовують суміш олій для ванн, поєднуючи з аромалампою: по 3 краплі бер-

Таблиця

Дозування ефірних олій для аромопроцедур дітям та дорослим [7]

Вік (місяців, років)	Кількість ефірної олії (краплі)		
	На 50 мл масажної суміші	Ванна, л води	Аромалампа кімнатна 45 м ³
До 2 міс.	2	1 (20)	1
2 міс. – 2 роки	3	2-3 (20)	2
2-5 років	3-5	3-4 (200)	2
5-10 років	2-6	6-8 (200)	2
10-15 років	3-10	6-8 (200)	2-3
Більше 15 років, дорослим	10-15	10-15 (200)	2-5

гамотової та лавандової й по 2 краплі геранієвої та василькової або шавлієвої олій, при цьому – до 10 крапель у ванну або 6-10 крапель для аромалампи. Або суміш олій для масажу: до 50 мл олії-основи додати по 5 крапель мандаринової, санталової, іланг-ілангової та ладанної олій [15, 17, 18].

При роботі на комп'ютері для ароматизації приміщення використовують суміш з ялицевої, розмаринової та коричної олій у рівних пропорціях або геранієвої та грейпфрутової по 10 частин й евкаліптової 5 частин ефірних олій. У композиціях аромасумішей показані також ефірні олії цитронели, лимона, м'яти, гвоздики. Доведена виключна роль розмаринової олії при роботі на комп'ютері, обумовлена здатністю упередити утворення та нагромадження шкідливих для організму вільних радикалів та недоокиснених продуктів. Лише кілька крапель розмаринової олії в аромалампі або просто нанесені на серветку при роботі на комп'ютері допомагає тривалий час працювати без втоми, уважно та ще й без небажаних біохімічних змін в організмі [16, 21].

Таким чином, фіто- та аромазасоби дозволяють оптимізувати роботу всіх систем і органів організму, що позитивно позначається на зовнішньому вигляді, стані шкіри та волосся [22-26]. Ефективними профілактичними засобами, які допоможуть підтримати стан здоров'я та одночасно красу тіла і волосся можуть бути їстівні, у тому числі і пряноароматичні, рослини, які ми щодня споживаємо та лікарські рослини, що найчастіше є у домашній аптечці. Вони містять багатий набір біологічно активних речовин, які обумовлюють високу терапевтичну активність [28, 29]. Як древні філософи медицини констатували: « Ми – є те, що споживаємо » і тому зовнішній вигляд залежить від багатьох чинників, у тому числі і харчування, що має велике значення у поєднанні із ароматерапією.

Маска з кашки моркви з яєчним жовтком та кількома краплями рослинної олії, краще горіхової, й лимонного соку на 20-25 хвилин є ефективним очищуючим та поживним засобом для обличчя. Для жирної шкіри її роблять без жовтка.

При жирній шкірі ефективна маска з ягід полуниці, змішаних у рівних пропорціях зі сметаною та медом.

Ефективною зволожуючою та підживлюючою є маска з апельсинів. Неочищені плоди нарізають тоненькими скибками й рівномірно накладають на шкіру обличчя.

Вітамінні тонізуючі маски з кашки м'якуша кавуна або дині упереджують в'ялість як сухої, так і жирної шкіри, освіжають її, роблять гладенькою та м'якою. Процедуру проводять протягом 10-15 хв. на вимите попередньо теплою водою обличчя, потім, умившись, просушують шкіру рушником.

Вітамінна маска зі свіжого соку ягід винограду добре тонізує шкіру, упереджує в'ялість, очищає, покращує колір, робить шкіру свіжою, еластичною та м'якою [23-27].

Здавна відома римська маска з насіння зеленого горошку. Виготовляють з горохового борошна (2 ст. л.) й такої ж кількості молочної сироватки. Кашку накладають на обличчя тонким шаром, а коли суміш висохне її коловими рухами пальцями знімають, після чого вмиваються гарячою, а потім холодною водою. Римська маска добре очищує шкіру, робить її ніжною, оксамитовою [9].

Маски з вареної картоплі добре тонізують та живлять шкіру. Бульби варять у шкірці, чистять і розминають. До пюре додають трохи молока, трохи підігрівують на водяній бані. Гарячу маску тонким шаром наносять на обличчя, накривши серветкою або рушником, на 15-20 хв. Пюре змивають гарячою водою, а після цього вмиваються холодною водою. Після картопляної маски шкіра стає пружною, гладенькою й ніжною, зникають зморшки [24, 27].

Лимони широко використовують для виготовлення різноманітних масок для живлення шкіри.

Освіжає, «підтягує» шкіру та позбавляє зморшок маска зі збитого яєчного жовтка, в яку додано лимонний сік. Поживна маска з лимона та курячого жовтка дозволяє позбавитись не лише зморшок на обличчі, а й загоєє тріщинки та запалення шкіри. Змішують один яєчний жовток, сік половини лимона, натерту цедру цілого лимона й 1 ч. л. маслинової олії. Отриману маску на 20-30 хвилин наносять на обличчя, а потім знімають ватним тампоном, змоченим у коров'ячому молоці [5, 11, 16].

При втомі очей та почервонінні вій корисні примочки з теплої слабкої настою чаю або настою з трави кропу, квіток ромашки аптечної або кашки з сирих бульб картоплі [17, 23, 24].

Фітосировина з домашньої аптеки та харчові рослини можуть стати у нагоді як косметичні засоби [28, 29].

Для миття голови використовують настій листя берези (1 ст. л. сировини на одну склянку крутого окропу, настояти 15-20 хв., відцідити) 2-4

рази на тиждень протягом місяця. Відвар кореня лопуха у суміші з кореневищем лепехи у рівних пропорціях (по 2 ст. л. сировини на 1,5 л води, кип'ятити 20 хв.) можна до суміші додати ще одну частину сухого листа кропиви дводомної, або квіток календули, або шишок хмелю й таким відваром мити голову три рази на тиждень протягом місяця. Від такого миття волосся стає м'яким, шовковистим та не випадає. Від лупи та випадіння волосся оберігає настій звіробією звичайного (1 ст. л. трави на 1 склянку окропу), яким миють голову [11, 23].

В Україні здавна жінки умивалися напаром з квіток барвінку, від чого шкіра обличчя ставала м'якою, еластичною, матовою [9, 17, 24].

Настій з пелюсток волошок, а саме: одна-дві жмені сировини кип'ятити 10 хв. на слабкому вогні, відцідити та використовувати для примочок при розширених порах.

При пітливості рук ефективні ванночки з дубової кори: 1 ст. л. подрібненої сировини заварити у склянці молока та розчинити цю рідину у 1 л води. Парити руки у таких ванночках щодня до отримання позитивного результату. Від пітливості ніг допомагає відвар молодій калини.

Щоб позбавитися від веснянок, можна змащувати обличчя розтертими ягодами суниці, добре це робити на ніч, при цьому шкіра обличчя стає м'якою і свіжою. Позитивний результат від веснянок дає настій квіток кульбаби: жменю квіток заварити склянкою окропу, настояти до охолодження, процідити, змазувати обличчя кілька разів на день.

При проблемах зі шкірою та волоссям можуть допомогти натуральні ефірні олії. В Україні на даний момент дозволені як косметичні засоби більше 100 найменувань ефірних олій, їх можна вільно придбати у аптеках. У порівнянні з фітосировиною олії діють глибше і тонше [27].

У аромакосметиці окрім загальноприйнятих засобів (ванн, масажу) найчастіше використовують і специфічні – збагачені низькомолекулярні натуральні креми: у герметичну ємкість на 10 г обраного крему додають певні ефірні олії у відповідності з проблемою, перемішують, їх застосовують щодня вранці та ввечері. Маски на основі транспортних жирних олій: на 10 г олії додають необхідні ефірні олії, перемішують та застосовують 2-3 рази на тиждень. Збагачена вода для ополіскування обличчя: на 200 мл кристалічної, яка утворилася від танення льоду, або кип'яченої

води, підігрітої до температури 36-40 °С, додати ефірні олії. Застосовувати вранці та ввечері. Парові ванночки для обличчя: у ємкість наливають 2 л окропу, додають ефірні олії, накривають голову рушником та нахилившись над паром вдихають 7-10 хв. Після ванночки ополоснути обличчя збагаченою водою кімнатної температури. Ароматичні засоби для миття волосся: у натуральні засоби для миття волосся – шампунь, яєчний жовток або житній хліб додають рекомендовану кількість ефірної олії та наносять добре перемішану суміш на волосся та масажують шкіру голови 2-3 хв., після чого добре промивають водою, запобігаючи попадання ефірної олії в очі; ополіскувачі волосся – у 500 мл води (краще кип'яченої) кімнатної температури додають необхідну кількість ефірних олій, ополоснути волосся, запобігаючи попадання олії в очі; ароматична пудра – у герметичну ємність наливають 7-10 крапель ефірної олії, насипають пудру, закривають ємність й добре перемішують, залишають суміш на 2 доби, періодично потрушуючи і не відкриваючи. Після цього пудру пересипають у зручну ємність і використовують за потребою [18, 21].

При догляді за шкірою будь-якого типу можна використати кожну форму з введенням ефірних олій відповідно до проблеми.

При сухій шкірі показані ефірні олії троянди, мирту, санталу, рожевого дерева, ромашки, жасмину, пачулі, герані, апельсину. Так, для збагачення кремів і тоніків для сухої шкіри можна додати 2-3 краплі трояндової та миртової олії або по 2 краплі санталової, рожевого дерева та ромашки. Для парових ванночок вносять по 2-3 краплі санталової олії та рожевого дерева, а для ополіскування обличчя окремо використовують трояндову, санталову, рожевого дерева або геранієву олію. Доречно зробити парові ванночки з 2-3 краплями санталової та рожевого дерева оліями.

При жирній шкірі показані олії citrusових – бергамотова, грейпфрутові, лимонна, петитгрейна, а також мелісова, розмаринова, гвоздична. Для збагачення крему і тоніку для жирної шкіри можна додати по 2-4 краплі мелісової, бергамотової або грейпфрутової олії, або по 2-3 краплі розмаринової та лимонної, або по 3-4 краплі лимонної і гвоздичної. Для ополіскування обличчя з жирною шкірою у воду для ополіскування додати по 2-3 краплі лимонної або 3-4 краплі бергамотової, або 3-4 краплі грейпфрутової ефірної олії. Для парової ванночки з жирною шкірою можна

додати по 1-2 краплі мелісової, грейпфрутової і бергамотової олій. Можна використовувати також маску на основі кашки з вівсяних пластівців, додаючи в неї 3-4 краплі бергамотової і грейпфрутової олій. При змішаній шкірі, яка сполучає властивості жирної та нормальної або сухої, показані ефірні олії іланг-іланга, лимона, м'яти, неролі, рожевого дерева.

Для забезпечення кремів для нормальної шкіри беруть композицію з 2-3 крапель іланг-ілангової, лимонної та м'ятної олій або з 2-4 крапель неролієвої, рожевого дерева та м'ятної олій. У ополіскувачі для обличчя додають 2-3 краплі неролієвої або по 2 краплі іланг-ілангової та м'ятної олій. Парові ванночки при змішаній шкірі роблять з 1-2 краплями неролієвої та м'ятної олій або 1-2 краплями лимонної, м'ятної та іланг-ілангової олій.

Найбільшу стурбованість викликає старіння шкіри та поява зморшок. Симптомами тривоги, що зморшки можуть з'явитися є "стомлена" шкіра. При цьому на сухій або жирній шкірі виникають рожеві або червоні "плями втоми", як правило, після стресів, прийняття алкоголю, сексуальних контактів або фізичного навантаження.

Запобігти появі зморшок можуть допомогти аромаформи на основі олій санталу, апельсину, каяпуту, рожевого дерева, ромашки, троянди, неролі, пачулі, іланг-ілангу, грейпфруту або меліси. Для збагачення кремів, тоніків для сухої шкіри використовують суміш з 1-3 крапель ефірних олій каяпуту, грейпфруту та апельсину, а для ополіскування обличчя до води додають по 2-3 краплі олії ромашки або рожевого дерева, або використовують суміш з ефірних олій 1-2 краплі санталу та апельсину або суміш з 2 крапель іланг-ілангової та грейпфрутової олій. При появі зморшок біля очей дозволено застосовування ефірної олії санталу, лізетту, троянди, ладану та неролі. Для збагачення кремів та тоніків можливо використовувати окремо по 4-5 крапель ефірних олій санталу або ліметту, або ж готувати композиції, додавши по 2 краплі трояндової, ліметтової та санталової олій, або суміш з додаванням 1-2 крапель олії неролі та санталу. Корисне ополіскування обличчя, додаванням окремо у воду по 2-3 краплі санталової, ладанної, ліметтової або неролієвої олій.

При глибоких зморшках на обличчі та шиї показані ефірні олії ліметту, фенхелю, м'яти, мускатного горіху, мирри, ладану, неролі, сосни. З цих олій виготовляють різні аромакомпозиції.

Для збагачення кремів, що відповідають типу шкіри, наприклад, додають по 1-2 краплі ефірних олій ліметту, фенхелю, м'яти та мускатного горіху, або суміш з 1-2 крапель миррової, ладанної та мускатного горіха олії, або суміш з 2 крапель олій неролі, сосни, ліметту та мускатного горіха. Корисні також маски на основі олій жожоба або авокадо з додаванням суміші з 1-2 крапель ефірних олій ліметту, ладану, неролі та мускатного горіха. Для парових ванночок можна додати по 1 краплі ефірних олій ліметту, фенхелю, м'яти, або по 1-2 краплі мирри, ладану та мускатного горіху, або по 1-2 краплі соснової, неролієвої та ліметтової олій. Для ополіскування обличчя та шиї при глибоких зморшках до води додають по 1-2 краплі ліметтової, м'ятної та мускатного горіха, або по 1-2 краплі соснової, фенхелевої та мускатного горіха, або по 1-2 краплі миррової, ладанної та мускатного горіха ефірних олій [11, 17, 18, 22].

За допомогою аромасажу можна уповільнити утворення зморшок. Для м'якого масажу обличчя рекомендують такий склад: до 25 мл олії авокадо, 25 мл олії жожоба, 25 мл олії зерен пшениці додають по 10 крапель ефірних олій ладану, неролі та троянди. Успіх забезпечує при цьому здорове харчування, багате вітамінами В, С, Е, а також мінеральними речовинами та відмова від алкоголю, нікотину та кави [28, 29].

При наявності судинного "малюнка" на обличчі внаслідок розширення судинок, що супроводжується постійним почервонінням і появою так званих "судинних плям", усунути таку вадку можна м'яким масажем та масками з ефірними оліями. Відновлюють нормальну еластичність кровоносних судин та повертають обличчю нормальний колір такі аромакомпозиції: до 50 мл олії жожоба додають по 5 крапель ефірної олії ромашки лікарської (олія ромашкова блакитна) та троянди. Цією сумішшю роблять масаж один раз на день. Один раз на тиждень роблять маску на обличчя такою сумішшю: 50 мл йогурту змішують з 5 краплями ефірної олії неролі, 5 краплями ялівця, 2 краплями розмарину. Накладають маску на 10-15 хв., потім змивають водою кімнатної температури. Крім того доцільно використовувати збагачені креми та тоніки з додаванням 2-4 крапель лавандової, м'ятної та шавлієвої олій. Можна також застосовувати маску на основі олії шипшини, або мигдалевої з додаванням по 2 краплі суміші ефірних олій кипарису, лимону та лаванди [10].

При пористій структурі шкіри, коли пори

розширені, часто з'являються чорні цяточки на шкірі, особливо на лобі, носі, підборідді можливо використання парових ванночок з ефірними оліями: лимона, м'яти, бергамота по 2 краплі, або аромополіскування обличчя з ромашковою та сосновою оліями по 2 краплі, або ялівцевою та каяпутовою оліями по 2 краплі, або нанесення чистих олій лимона або ялівця точно на ділянки відкритих пор дозволить позбавитися цієї вади. Крім того, можливо освітлити пори шкіри сумішшю з 2-3 крапель чистої лимонної та ромашкової олій та використовувати збагачені ефірними оліями креми з 2-3 крапель лимонної, ромашкової та грейпфрутової або з 3-4 крапель ялівцевої, бергамотової та м'ятної олій, ополіскувати обличчя.

При неоднорідній пігментації шкіри (пігментні плями, веснянки) наносять чисті ефірні олії ромашки, лимона або грейпфрута на ділянку пігментації, також використовують маски на основі олій авокадо, жожоба та вівсяної кашки з додаванням 2-4 крапель ефірних олій лимона, грейпфрута та ромашки, збагачуючи креми та тоніки ефірними оліями лимона та рожевого дерева (3-4 краплі) або грейпфрута та ромашки (4-5 крапель), а також з цими ж оліями застосовують ополіскувачі для обличчя – по 1-2 краплі лимонної та рожевого дерева та по 2 краплі грейпфрутової та ромашкової олій [3, 4, 8, 24].

Гарний колір обличчю надають аромакреми та тоніки з урахуванням типу шкіри, збагачені 2-3 краплями ефірних олій неролі, рожевого дерева та ліметту, або 2-3 краплями іланг-ілангу, м'яти та мирри. Для цієї ж мети застосовують ополіскування з 2 краплями неролієвої та рожевого дерева або 1-3 краплями іланг-ілангової та м'ятної олій, а також парові ванночки з 1-2 краплями ефірних олій іланг-ілангу, неролі, мирри та м'яти.

Усунути жирний блиск обличчя допоможуть збагачені оліями по 3-4 краплі кипарису та мирри або ополіскування обличчя з додаванням по 1 краплі цих олій.

Щоб захистити руки від мікропошкоджень на роботі та в побуті використовують для змащування таку аромасуміш: до 50 мл олії жожоба додають по 5 крапель ефірних олій ромашки та меліси. Усувають дефекти шкіри, а саме: тріщини, що виникли на долонях, підшвах та у куточках губ, креми та мазі, які збагачені 4-5 краплями олій ромашки та лаванди, або 4-5 краплями кипарису та кедру, або 3-5 краплями сосни та лимона.

Для запобігання отримання сонячного опі-

ку після сонячних ванн рекомендують протерти шкіру такою аромасумішшю: до 50 мл олії жожоба додаючи по 10 крапель ефірних олій лаванди, неролі, ромашки блакитної. При сонячних опіках, що супроводжуються утворенням пухирів, використовують для змащування ефірну олію лаванди. У побуті при опіках від води чи вогню зразу після опіку наносять на пошкоджену ділянку тіла ефірну олію лаванди (найкраще), або каяпуту, евкалипту або шавлії, що дозволяє втамувати біль та сприяє швидкому загоєнню [9, 17, 21, 22].

При сухому ламкому, тонкому волоссі натуральні засоби догляду за волоссям збагачують по 2-3 краплі ефірних олій апельсину та іланг-ілангу, або по 3-4 краплі ромашки та мирри, або по 3-4 краплі мандарину та санталу, а також для ополіскування волосся використовують воду, збагачену 5-6 краплями ефірних олій ладану, іланг-ілангу, ромашки, мирри або санталу.

При догляді за жирним волоссям натуральні засоби для миття збагачують: по 3-4 краплі ефірної олії окремо по 3-4 краплі меліси або кипарису або суміші грейпфруту та каяпуту, або по 2-3 краплі бергамоту та лимону, або по 2-3 краплі кедру та розмарину, або по 3-4 краплі чебрецю та лимону для ополіскування волосся застосовують воду, збагачену окремо 4-5 краплями бергамоту, грейпфруту, лимону або чебрецю.

При лупі натуральні засоби для миття голови збагачують: по 2-3 краплі ефірних олій розмарину та мандарину, по 2-4 краплі евкалипту та апельсину, або по 3-4 краплі фенхелю та кедру, або по 3-4 краплі меліси та неролі або 4-5 краплями ладану. Воду для ополіскування волосся збагачують окремо 2-3 краплями ефірної олії евкалипту, 3-4 краплями кедру, 2-3 краплями меліси, 3-4 краплями неролі.

При випадінні волосся натуральні засоби для миття голови збагачують: по 3-4 краплі ефірної олії листя бея та ромашки (найефективніша композиція), або по 3-4 краплі імбиру та сосни, або по 3-4 краплі апельсину та чебрецю.

Для ополіскування волосся доцільно окремо збагачують воду 3 краплями олії листя бея, 4-5 краплями олії сосни чи кедру, або 3-4 краплями імбиру, чебрецю чи евкалипту.

При випадінні волосся можна двічі на тиждень обробляти волосся такою аромасумішшю: на 50 мл олії жожоба додати 20 крапель ефірної олії лаванди, 5 крапель розмарину, 2 краплі чебрецю. Нанести цю суміш на волосся й обмотати голову

теплим рушником на 20-30 хв. [5, 7, 10, 17, 24].

На основі наукового огляду щодо доцільності і ефективності застосування ефірних олій як у лікувальній практиці, так і в побуті, суміші ефірних олій (FLORA SECRET), виробник ТОВ «ПКК «ДНД» Україна, Черкаська обл., Смілянський район, с. Балаклея, відповідно ТУ У24.6-33398305-005.003:2011 р. «Композиції ефірних олій (суміші ефірних олій) Зміни 1-3», що підтверджено нормативно-регламентуючим документом «Висновок Санітарно-епідеміологічної експертизи від 03.03.2017 №602-123-20-1/4626, а саме:

«Захист від застуди», склад – натуральні ефірні олії чайного дерева, лаванди, бергамоту, кориці, чебрецю, що мають достатньо обґрунтовану і доведену антибактеріальну, бактеріостатичну, антисептичну, противірусну і імунотропну дію;

«Релакс», склад – натуральні ефірні олії лаванди, лимону, герані, які забезпечують седативну, спазмолітичну, антидепресивну, ноотропну та «знімають» дратівливість, гнів, перепади в настрої, а також корисні після фізичної і емоційної напруги;

«Позитивний настрій», склад – натуральні ефірні олії ялиці, лимону, апельсину, розмарину сприяють впорядкуванню думок зранку, прекрасний засіб від ранкової буркловитості, сприяють врегулюванню емоційного стану, усуванню стресової напруги;

«Спокуса», склад – натуральні ефірні олії санталу, апельсину, м'яти, жасмину, фармакологічна дія яких проявляється в гормонально регулюючій дії, підсилюючи сексуальний потяг (афродизіак), справляють балансуєчу, спазмолітичну, антидепресивну дію, знімають захриплість голосу, зокрема при емоційних стресах – депресії, безсонні, песимізмі, втраті впевненості в собі;

«Солодкий сон», склад – натуральні ефірні олії апельсину, лаванди, санталу сприяють усуненню депресивного стану, меланхолії, апатії, втоми і нормалізує фази сну, а саме – легке засинання і міцний, здоровий сон.

Таким чином, фахівцями можуть бути застосовані лікарські засоби рослинного походження, їх біологічно активні сполуки, на основі яких отримані фіто- та ароматичні рецепти-прописи, що пройшли певну реєстрацію, яка регламентується нормативно-технічною документацією, сприяють гармонії і відновленню здоров'я та підтримці краси тіла і духовному очищенню, стабілізації психічного здоров'я [6, 19, 22, 28, 29].

Висновки

Таким чином, на основі аналізу літературних даних та власних досліджень запропоновані виробництвом ефективні фітозасоби як для внутрішнього (інгаляції, аромалампи), так і зовнішнього (масаж, ванни, душ, сауни, ароматизація приміщення) застосування, у тому числі і для догляду за шкірою, волоссям різного типу з використанням доступної рослинної сировини та натуральних ефірних олій.

Акцентовано увагу на критеріях оцінки якості ефірних олій, придатних для медичного застосування та способах їх використання як для дітей, так і для дорослих.

Наведені науково обґрунтовані добірки ефірних олій для профілактики та лікування респіраторних захворювань, порушень функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, регуляції емоційного фону та при роботі на комп'ютері, а також для усунення косметичних дефектів шкіри та передчасного старіння шкірних покривів.

Литература

1. Valnet J. *Aromatherapie. Traitement des maladies par les essences de plantes*. Paris; Maloine, 1984. 545 p.
2. *Complete Aromatherapy Handbook Essential oils for radiant health*. Suzanne Fucher Rizz. New-York: Stearling publishing Co., 1990. 240 p.
3. Kraus M. *Einführung in die Aromatherapie*. – Phalzpaint: Verlag Simon and Wahl, 1992 p.
4. Kraus M. *Atherische Ole for Kasper, Geis't una Seele. Von Angelika bis Zypresse*. – Tausend: Verlag Simon and Wahl, 1993. 153 s.
5. *Covltete Aromatherapy and Essential Oils Handbook for Everyday Wellens/Purchon*, Nerys.-Robert Rose, 2014. 480 p.
6. *Essential Oils Natural Remedies: The Complete A-Z Reference of Essential Oils for Health and Healing*. Althea Press, 2015. 456 p.

7. *Essential Oils & Aromatherapy, an Introductory Guide: More Than 300 Reciper for Health, Home and Beauty*. Sonoma Press, 2014. 328 p.
8. *Encyclopedia of Essential Oils: The Complete Guide to the Use of Aromatic Oils in Aromatherapy, Herbalism, Health & Well-Being/ Lawless, Julia*. Conari Press, 2013. 226 p.
9. *Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy: Over 600 Natural, Non-Toxic and Fragrant Recipes to Create Health – Beauty – A Safe Home Environme/Worwood, Valerie Ann*. New World Library, 1993. 448 p.
10. *DIY Aromatherapy: Over 130 Affordable Essential Oils Blends for Health, Beauty and Home /Harris, Lea*. Rockridge Press, 2015. 254 p.
11. *Aromatherapy Bible: The Definitive Guide to Using Essential*

Oils /Farrer-Halls, Gill, 2005. 400 p.

12. Lawless J. The illustrated encyclopedia of essential oils. The Complete Guide to the Use of Oils in Aromatherapy and Herbalism. Boston, 1999. 256 p.

13. Солдатченко С.С., Кащенко Г.Ф., Пиддаев А.В. Ароматерапія. Профілактика і лічення захворювань ефірними маслами. Симферополь: Таврида, 1999. 208 с.

14. Солдатченко С.С., Белоусов Е.В., Пиддаев А.В. Ароматерапія для кожної сім'ї. К.: Здоров'я, 2001. 480 с.

15. Дудченко Л.Г., Коновалова О.Ю., Гарник Т.П. та ін. Ефіроолійні та жиролійні рослини. К.: ЧП «Блудний М.І.», 2010. 496 с.

16. Healing Intelligence of Essential Oils: The Science of Advanced Aromatherapy /Schnaubelt, Kurt. Healing Arts Press, 2011. 233 p.

17. Дудченко Л.Г., Потемня Г.П., Кривенко Н.А. Ароматерапія і ароматичний масаж. К.: Изд. дом «Максимум», 1993. 352 с.

18. Surviving When Modern Medicine Fails: A Definitive Guide to Essential Oils That Could Save Your Life During a Crisis/ Johnson, Scott A. Createspace, 2014. 178 p.

19. Ковальов В.М., Павлій О.І., Ісакова Т. І. Фармакогнозія з основами біохімії. Харків: Прапор, вид. НФАУ, 2000. 704 с.

20. Державна Фармакопея України. - I-е вид. Доповнення П.Х.: РІПЕГ, 2008. 554 с.

21. Миргородская С. Ароматерапія: мир запахів – запахи мира. М.: Медицина, 1990. 72 с.

22. Aromatherapy for Healing the Spirit: Restoring Emotional and Mental Balance with Essential Oils (Original)/ Mojay, Gabriel. Healing Arts Press, 2000. 192 p.

23. Chemistry of Essential Oils / Stewart, David. Care, 2005. 625 p.

24. Ягодка В.С. Лекарственные растения в дерматологии и косметологии. Киев.: Наук. Думка, 1991. 272 с.

25. Молодожникова Л. М., Рождественская О.С., Сотник В.Ф. Лесная косметика: Справочное пособие. М.: Экология, 1991. 336 с.

26. Молодожникова Л.М., Панова О.С., Сотник В.Ф. Натуральная косметика. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. 350 с.

27. Tisserand R.B. The art of aromatherapy. - Vermont: Yealing arts press Rochester, 1990. 323 p.

28. Пашиковский А.И., Гарник Т.П. Целебные растения (методы и способы лечения): научно-популярное издание Житомир, Рута, 2014. 442 с.

29. Гарник Т. П., Князевич В.М., Туманов В.А. та ін. Основи фармакогнозії і фітотерапії. Навчальний посіб. За заг. ред. Гарник Т.П., Князевича В.М., Туманова В.А. Житомир: Вид. ПП «Рута», 2015. 456 с.

Надійшла до редакції 02 квітня 2021 р.

Прийнято до друку 23 квітня 2021 р

УДК 615.322(89)+61.004.14+630.166.1(035)

DOI:10.33617/2522-9680-2021-2-35

Т. П. Гарник, Н. А. Добровольська, К. В. Гарник,
В. О. Петрищева, А. Б. Пилипчук, В. В. Шусть

АРОМАТЕРАПІЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Ключові слова: лікарські рослини, фітотерапія, ароматерапія, натуропатичні методи, косметичні засоби, медичне застосування.

В останні роки набувають все більшого розвитку і досконалості немедикаментозні, натуропатичні методи і засоби профілактики та лікування, у тому числі фітотерапії та ароматерапії.

Ароматерапія є одним із методів фітотерапії, що використовує природні натуральні леткі ароматичні сполуки рослин – ефірні олії. При правильному використанні вони є комфортними, безболісними, доступними засобами, які впливають на всі системи та органи, дозволяють подолати порушення стану здоров'я та можливі психічні розлади.

Мета – аналіз літературних даних та власних спостережень щодо застосування фіто-, ароматичних у збереженні і примноженні здоров'я, комплексній, відновно-реабілітаційній та превентивній терапії різних захворювань: порушень опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та підвищення працездатності тощо.

Для вирішення поставленої мети нами були використані загальноприйняті аналітичні дослідження електронних і паперових джерел інформації та аналіз власних спостережень.

На основі аналізу літературних даних та власних досліджень проведено аналіз запропонованих фітозасобів для застосування з використанням доступної рослинної сировини та натуральних ефірних олій.

У цьому дослідженні акцентовано увагу на критеріях оцінки якості ефірних олій, придатних як для медичного застосування та способів їх використання для широких верств населення, як для дітей, так і дорослих у повсякденному побуті як здорового осередку помешкання.

Висновки

Таким чином, наведені науково обґрунтовані добірки ефірних олій для профілактики та лікування респіраторних захворювань, можливих порушень функцій різних органів і систем, у тому числі опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, регуляції емоційного фону та при роботі на комп'ютері, а також для усунення косметичних дефектів шкіри та передчасного старіння шкірних покривів.

Т. П. Гарник, Н. А. Добровольська, К. В. Гарник,
В. А. Петрищева, А. Б. Пилипчук, В. В. Шусть

АРОМАТЕРАПІЯ – ЗАЛОГ ЗДОРОВ'Я

Ключевые слова: Лекарственные растения, фитотерапия, ароматерапия, натуропатические методы, косметические средства, медицинское применение.

В последние годы все большего развития и совершенства приобретают немедикаментозные, натуропатические методы и средства профилактики и лечения, в том числе фитотерапия и ароматерапия.

Ароматерапия является одним из методов фитотерапии, которая использует природные натуральные летучие ароматические соединения растений – эфирные масла. При правильном использовании они являются комфортными, безболезненными, доступными средствами, которые влияют на все системы и органы, позволяют преодолеть нарушения состояния здоровья и возможные психические расстройства.

Цель – анализ литературных данных и собственных исследований по применению фито-, ароматических средств в сохранении и приумножении здоровья, комплексной, восстановительно-реабилитационной превентивной терапии разных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и повышения работоспособности и т.д.

Для решения поставленной цели нами были использованы общепринятые аналитические исследования электронных и бумажных источников информации, а также анализ собственных наблюдений.

На основе анализа литературных данных и собственных исследований проведен анализ предложенных фитосредств для применения с использованием доступного растительного сырья и натуральных эфирных масел.

В этом исследовании акцентировано внимание на критериях оценки качества эфирных масел, пригодных как для медицинского применения, так и способах их применения для широких слоев населения как для детей, так и взрослых в повседневном быту как здоровой среды обитания.

Выводы

Таким образом, приведенные научно обоснованные подборки эфирных масел для профилактики и лечения респираторных заболеваний, возможных нарушений функций различных органов и систем, в том числе опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, регуляции эмоционального фона и при работе на компьютере, а также для устранения косметических дефектов кожи и преждевременного старения кожных покровов.

T. P. Harnyk, N. A. Dobrovolska, K. V. Harnyk,
V. O. Petrishcheva, A. B. Pylypchuk, V. V. Shust

AROMATHERAPY – A GUARANTEE OF HEALTH

Keywords: medicinal plants, phytotherapy, aromatherapy, naturopathic methods, cosmetics, medical use.

In recent years, non-drug, naturopathic methods and means of prevention and treatment, including herbal medicine and aromatherapy, have become more and more developed and perfected.

Aromatherapy is one of the methods of phytotherapy that uses natural volatile aromatic compounds of plants – essential oils. When used properly, they are comfortable, painless, affordable means that affect all systems and organs, help to overcome health disorders and possible mental disorders.

The aim is to analyze the literature data and own observations on the use of phyto-, aromatic agents in preserved and increased health, complex, rehabilitation and preventive therapy of various diseases: disorders of the musculoskeletal system, cardiovascular system and efficiency, etc.

To solve this goal, we used conventional analytical studies of electronic and paper sources of information and analysis of our own observations.

On the basis of the analysis of literature data and own researches the analysis of the offered phytomedicines for application with use of available vegetable raw materials and natural essential oils is carried out.

This study focuses on the criteria for assessing the quality of essential oils suitable for both medical use and methods of their use for the general population, both children and adults in everyday life as a healthy home.

Conclusions

Thus, scientifically substantiated selections of essential oils for the prevention and treatment of respiratory diseases, possible disorders of various organs and systems, including the musculoskeletal system, cardiovascular system, regulation of the emotional background and when working on a computer, as well as to eliminate cosmetic skin defects and premature aging of the skin.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Внесок авторів:

Гарник Т.П. – ідея, дизайн дослідження, корекція статті;

Добровольська Н.А. – аналіз першоджерел літератури і дослідження на психічне здоров'я;

Гарник К.В. – аналіз клінічного матеріалу, аналіз літератури щодо застосування у медичній практиці, участь у написанні статті;

Петрішева В.О. – літературно-науковий аналіз лікарських форм і їх стандартизації на основі ефіролетких олій як в медичній практиці, так і харчовій промисловості;

Пилипчук А.Б. – набір клінічного матеріалу із застосування лікарських форм ефіролетких олій в дерматології, косметології;

Шуст В.В. – участь у написанні і корекції статті, анотації, редагуванні.

Електронна адреса для спілкування з авторами:

phitotherapy.chasopys@gmail.com (Гарник Тетяна Петрівна).



DOI:10.33617/2522-9680-2021-2-45
УДК 616.34+615.874

ПРОФИЛАКТИКА АЛИМЕНТАРНОГО СТОМАТИТУ ФИТОПРЕПАРАТОМ «КВЕРТУЛИН»

- ¹ А. П. Левицкий, д. биол. н., проф., проф. каф. комбикормов и биопалива,
- ² І. О. Селіванська, к. техн. н., ст. викл. каф. клін. хімії та лаборатор. діагност.,
- ¹ А. П. Лапінська, к. техн. н., доц., доц. каф. комбикормов і біопалива

- ¹ Одеська національна академія харчових технологій
- ² Одеський національний медичний університет