**Масло сосны эфирное**

**Воздействие на кожу:** разглаживает, омолаживает кожу, повышает ее барьерные функции, нормализует физиологическую восприимчивость чувствительных рецепторов. Тонизирует кожу, делает ее упругой и эластичной. Масло сосны укрепляет волосы, останавливает их выпадение, повышает эластичность и тонус. Устраняет отёчность. Способствует заживлению порезов. Снимает раздражения.

**Воздействие на тело:** масло сосны - мощное антисептическое средство. В зависимости от потребностей организма оказывает либо согревающее, либо освежающее действие. Хорошо влияет на дыхательную систему, позволяет свободнее дышать, прочищает пазухи. В какой-то степени помогает при чрезмерно обильном потоотделении. Также активизирует кровообращение и за счет согревающего действия облегчает состояние больных ревматизмом. Ослабляя мышечные боли, возвращает подвижность конечностям. Имеет репутацию эффективного средства решения мужских проблем сексуального характера, в частности импотенции.

**Воздействие на сознание:** благотворно действует при упадке сил, а так же в состоянии растерянности и умственного перенапряжения. Воспринимается утомленным человеком, как глоток свежего воздуха.

**Способы применения**

**Аромалампа:** в верхнюю чашку аромалампы налить 2-6 ложек теплой воды, добавить 3-15 капель чистого или смеси эфирных масел (в среднем 1-2 капли на 3м² площади помещения), затем в нижнюю чашку поставить зажженную свечу. Обязательно использовать только спирто-парафиновые свечи в металлическом контейнере. Длительность сеанса – 0,5-1,5 часа, 1-2 раза в сутки, курсом до 3-х недель. Процедура ароматерапии наиболее эффективна для коррекции психоэмоционального состояния и общего тонуса.

**Аромаванна общая:** к 1-2 столовым ложкам эмульгатора (морская или поваренная соль, сливки, молочная сыворотка; либо 1 столовая ложка меда, пены для ванн, соды, отрубей) добавить 3-7 капель эфирного масла, растворить в 0,5 л теплой воды, добавить эту смесь в воду, набранную в ванну. Время процедуры – от 5 до 20 минут. При дополнении к профилактическим процедурам – 1-2 раза в неделю.

**Паровые ванночки для лица:** в широкую миску налить 0,5-1 л горячей воды (80-90 °С), добавить 2-3 капли эфирного масла, наклониться над паром, накрыть голову полотенцем (обязательно закрыть глаза) и спокойно, без напряжения вдыхать аромат на протяжении 7-10 минут.

**Маски:** к 1 столовой ложке основы (жирного косметического масла, яичного желтка, кефира, йогурта, простокваши или меда) добавить 1-2 капли эфирного масла. Полученный состав равномерно нанести на кожу, через 3-5 минут умыться теплой водой, подкисленной соком лимона.

**Умывание:** к 1/3 чайной ложки эмульгатора (соли, меда, молочной сыворотки) добавить 2-4 капли эфирного масла и развести в 500 мл теплой воды. Ополоснуть лицо (глаза закрыть!), промокнуть полотенцем.

**Уход за волосами:** к 1 столовой ложке растительного масла основы добавить 3-5 капель эфирного масла, вотрите эту смесь в кожу головы или распределите по всей длине волос, оберните волосы полотенцем и оставьте на 1-1,5 часа, затем смойте шампунем.

**Массаж, антицеллюлитное растирание:** эфирное масло 3-5 капель смешать с 10-15мл растительного масла-основы. Втирать в проблемные участки кожи в течение 5-10 минут, затем смыть теплой водой.

**Ароматическая вода для бани и сауны:** 5-10 капель эфирного масла добавить к 1-2 столовым ложкам эмульгатора (мед, морская соль, молочная сыворотка, сливки), растворить в 500 мл воды. В банях используют 1-1,5 л ароматической воды, которой поливают деревянные полки, смачивают запаренные веники и в небольшом количестве льют на каменку в парилке. В сауне используют 200-300 мл ароматической воды, которую в ковше с широким горлом ставят на каменку в парной, а за 3-5 минут до выхода можно плеснуть на каменку 1-2 столовые ложки, окропить деревянные полки и стены. Время процедуры – 3-20 минут (увеличивать постепенно), не чаще 1-2 раз в неделю.

**Обогащение косметики:** эфирными маслами обогащают крема, маски, бальзамы, лосьоны, шампуни. Крема обогащаются из расчета 15-20 капель эфирного масла на 50 мл нейтрального крема (имеется в виду крем с нейтральным РН-балансом, например, детский крем). Шампуни обогащают эфирными маслами из расчета 10-15 капель масла на 100 мл нейтрального шампуня (например, детский шампунь). Хороший эффект дает обогащение маслами масок и бальзамов для волос, масок для лица (достаточно 1-2 к. эфирного масла, нельзя допускать контакта с глазами!).

**Противопоказания**: индивидуальная непереносимость, беременность.