

ОСНОВНЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПРИМЕНЕНИЯ АРОМАТЕРАПИИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ

Ирина Алексеевна Буренина

*ГОУ ДПО «Казанская государственная медицинская академия Росздрава»,
кафедра реабилитологии и спортивной медицины
Клинический госпиталь МСЧ МВД по РТ, Казань*

Реферат. Изложены сведения о биологических и терапевтических свойствах эфирных масел, механизме их действия на организм человека. Представлены данные о возможности широкого применения ароматерапии с целью профилактики, комплексного лечения, реабилитации и оздоровления людей. Подробно описаны методы ароматерапии, области ее использования, показания и противопоказания к применению.

Ключевые слова: ароматерапия, аппаратная ароматерапия, эфирные масла, ароматические масла.

BASIC METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF AROMATHERAPY APPLICATION IN MEDICAL REHABILITATION

I.A. Bourenina

*Kazan State Medical Academy, Department of Rehabilitology and Sports Medicine
Clinical Hospital of Medico-Sanitary Unit of Ministry of Internal Affairs in the Republic of Tatarstan, Kazan*

Abstract. The data about biological and therapeutic characteristics of volatile oils and mechanism of their influence on human's organism is stated. There is an information about a possibility of broad usage of aromatherapy with the purpose of preventive treatment, complex treatment, rehabilitation and overall health improvement. The methods of aromatherapy, areas of its usage, indications and counter-indications are described in detail.

Key words: aromatherapy, hardware- controlled aromatherapy, volatile oils, aromatic oils.

Более 6 тысяч лет человечество знакомо с лечебным воздействием натуральных эфирных масел, с их целебными ароматами. Ароматические растения и приготовленные из них экстракты использовались во всех великих культурах древности — в Древнем Египте, Персии, Китае, Индии. В медицинских трактатах, созданных тысячелетия назад, перечислено множество ароматических растений и указаны цели их использования. Сегодня ароматерапия является популярным направлением традиционной медицины в странах Европы и Америки. Ароматерапевты ведут прием в клиниках, имеют частные практики, даже страховые медицинские компании стали включать ароматерапевтическое лечение в список предоставляемых услуг [6, 11].

Ароматерапия — это научно обоснованный метод лечения с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути, кожу и (или) слизистые оболочки. Термин ароматерапия ввел французский химик Рене Мари Гаттерфосе, который занимался исследованием эфирных масел. Во время Первой мировой войны он предложил использовать лавандовое масло для перевязок раненых солдат, известное ему как прекрасный антисептик [11].

В настоящее время изучено около 3000 эфиромасличных растений, из которых выделено и идентифицировано свыше 500 органических соединений, число которых в составе одного эфирного масла может варьироваться от 120 до 500. Эфирные масла — это многокомпонентные органические соединения терпенов, спиртов, альдегидов, кетонов и других углеводородов, вырабатываемых эфирномасличными растениями.

Эфирные масла отличаются от жирных (подсолнечное, оливковое и др.) тем, что улетучиваются при нормальной температуре и не оставляют пятен на бумаге. Они растворяются в спирте, эфире, жирных маслах, но не растворяются в воде.

Воздействие, оказываемое на человека эфирными маслами, определяется двумя путями — нервно-рефлекторным и гуморальным. Прежде всего, влияние ароматических молекул связано с действием их на рецепторы обонятельной зоны носа: 1 см² поверхности слизистой оболочки носа содержит около 100 миллионов нервных рецепторов, которые воспринимают запахи и мгновенно передают информацию в центральную нервную систему — обонятельный центр мозга, являющийся древнейшим отделом мозга. Запах как раздражитель действует практически мгновенно. В непосредственной близости с обонятельным центром располагается лимбическая система мозга, которая управляет всеми эмоциями человека, настроением, сексуальностью, а также вегетативными функциями организма. Эфирные масла стимулируют синтез нейромедиаторов (адреналина, норадреналина, энцефалина и др.), регулируют тонус нервной системы, способствуют восстановлению процессов саморегуляции в организме [7, 11].

Второй механизм влияния эфирных масел (гуморальный) при ароматерапии и ингаляции связан непосредственно с влиянием молекул эфирных масел на слизистую дыхательных путей. Легкие имеют очень развитую сосудистую сеть, всасывание молекул эфирных масел в кровь в сосудах легких происходит в 20 раз быстрее, чем при приеме лекарственных веществ внутрь в виде

настоев и отваров. Богатая капиллярами структура кожи также способствует легкому проникновению ароматических веществ. Считается, что эфирные масла находятся в организме в течение 20 мин и затем, оказав помощь, полностью покидают его, не оставляя каких-либо побочных эффектов или инородных веществ [7, 8].

Каждое эфирное масло многофункционально, так как оно многосоставно. В состав эфирных масел может входить до 300 компонентов, поэтому они могут обладать несколькими лечебными свойствами одновременно, но есть общая тенденция в действии эфирных масел. Все они обладают иммуномодулирующим, выраженным бактерицидным и антисептическим действием, противовирусными и противовоспалительными свойствами [6, 8]. Установлено, что бегония и герань снижают содержание микрофлоры в окружающем воздухе на 43%, циперус — на 59%, а мелкоцветная хризантема — на 66%. Современные исследования подтвердили высокую антисептическую активность ароматических масел. Например, водный 5% раствор можжевельного эфирного масла полностью убивает тифозные бактерии и бациллу Шига в течение 5 мин, колибактерии — за 4—10 мин, стрептококк и дифтерийную палочку — за 6 мин, стафилококк — за 8 мин, палочку Коха (возбудитель туберкулеза) — за 60 мин. Агрессивность эфирных масел по отношению к микробам сочетается с их практически полной безвредностью для организма человека [6, 7, 8].

Противовирусное действие эфирных масел обусловлено наличием в их составе альдегидов, кетонов, эфиров, а также тем, что они помогают организму человека вырабатывать интерферон. Известно, что люди, живущие в лесных районах по сравнению с горожанами в 2—4 раза реже болеют ОРВИ, гриппом и ангинами. Эту особенность можно объяснить постоянным очищением воздуха в лесу эфирными маслами, содержащими большое количество фитонцидов [3, 10]. Установлено, что заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) у взрослых при использовании ароматерапии эфирными маслами уменьшается на 50—80%, значительно сокращается длительность течения инфекции, снижается частота осложнений. У детей, благодаря проведению курсов ароматерапии весной и осенью, заболеваемость ОРВИ снижается в 1,5—2,8 раза [2, 11]. Наиболее выраженным противовирусным действием обладают ароматические масла: «Чайного дерева», «Иланг-иланг», «Герани», «Мятное», «Эвкалиптовое», «Мелиссовое», «Лимонное», «Пихтовое», «Сосновое», «Лавандовое».

Противовоспалительное действие ароматических масел хорошо известно, оно обуславливается влиянием ароматических компонентов на сосудисто-тканевые реакции: уменьшение проницаемости стенок сосудов, стабилизация мембран клеток, оптимизация сосудистых реакций. Наиболее эффективны при воспалительных процессах аромамасла «Чайного дерева», «Мускатного шалфея», «Можжевельное», «Эвкалиптовое», «Лавандовое», «Розовое», «Апельсиновое», «Лимонное», «Анисовое», «Сандаловое» [8].

Эфирные масла оказывают непосредственное и разнообразное воздействие на центральную нервную систему. Одни масла успокаивают и расслабляют, другие тонизируют и возбуждают. Стимулирующим ароматом обладают эфирные масла: «Розмариновое», «Камфорного лавра», «Эвкалиптовое», «Чайного дерева», «Можжевельное», «Сандаловое» и некоторые другие.

Адаптогенное действие на функции центральной нервной системы свойственно эфирным маслам: «Мятному», «Иланг-иланг», «Розовому», «Лимонному». «Кипарисовому». Успокаивающий и транквилизирующий эффект присущ аромамаслам: «Лавандовому», «Мускатного шалфея», «Гераниевому» [1, 4, 7].

Принцип действия эфирных масел в последнее время связывают с их способностью модифицировать электромагнитное поле человека. Этим объясняют способность ароматических веществ оказывать влияние на функционирование нервной системы, гормональный статус организма человека [6, 7].

Все без исключения эфирные масла при соблюдении дозировки не имеют негативного побочного влияния на организм, не вызывают привыкания и снижения эффективности воздействия, не вызывают нарушения физиологических процессов организма.

Основные принципы ароматерапии

1. Комплексный подход к пациенту — основной принцип ароматерапии. Сегодня никто не сомневается в том, что нет отдельно психических и соматических болезней. Нет такого заболевания, которое не сказалось бы на душевном состоянии пациента.

2. Принцип воздействия на собственные силы организма. Ароматерапия предусматривает воздействие не только на причины и патологические изменения при заболеваниях, но и, прежде всего, призвана стимулировать, повышать защитные силы организма.

3. Принцип индивидуальности. Всегда следует помнить, что биологически активные вещества ароматов действуют на человека через его психику, обоняние, душу, поэтому важно применять только приятные пациенту запахи.

4. Принцип разностороннего воздействия. Аромат растений является комплексом различных биологически активных веществ, поэтому одни и те же ароматы могут использоваться для лечения нескольких заболеваний, и в то же время для лечения какого-то конкретного заболевания можно использовать различные эфирные масла.

Например, масло лаванды является одним из лучших антисептиков, но обладает также способностью оказывать седативный эффект, улучшать настроение, устранять усталость, депрессию, головную боль.

5. Принцип дозирования. Следует помнить о чувстве меры: как бы ни понравился аромат пациенту, нельзя забывать о главной заповеди Гиппократата: «Не навреди!». Существенную роль в эффективности ароматерапии играет доза аромата. Всегда следует помнить единое правило: малые дозы эфирных масел являются стимуляторами, а большие угнетают жизненно важные процессы в организме. Больше — не всегда лучше. **Ингаляции** можно проводить ежедневно 1—2 раза в день в течение 7—10 дней. **Ванны** — 2—3 раза в нед до прекращения симптомов заболевания, затем 1—2 раза в нед с целью профилактики. **Массаж** — 1 раз в 2—3 дня, 10—32 процедуры.

7. Принцип сочетания ароматерапии и других методов лечения. Ароматерапия успешно сочетается со всеми известными немедикаментозными методами воздействия на организм человека (иглотерапия, мануальная терапия, массаж, физиолечение, ЛФК, психотерапия), а также с медикаментозными методами лечения. Эти методы взаимно усиливают действие друг друга [6, 7].

Методы применения эфирных масел

Существует два основных способа применения эфирных масел: путем вдыхания и путем поглощения через кожу.

1. Аромалампы — простейший способ применения эфирных масел в домашних условиях. В аромалампу нужно налить теплую воду, добавить небольшое количество эфирного масла, после чего зажечь свечу. Количество капель зависит от величины помещения: 2 капли эфирного масла на 5 м² площади. За счет медленного подогревания воды идет постепенное насыщение воздуха ароматом. Вода не должна кипеть, иначе качество и действие аромата изменится. Проводить процедуру необходимо в проветренном помещении и при закрытых окнах и дверях.

В медицинской практике чаще используется метод аппаратной ароматерапии, который осуществляется с помощью аппаратов «Фитотрон» (АГЭД-01), ультразвуковых аппаратов «Ароматон А» и «ЭФА», который позволяет полноценно реализовать весь арсенал полезных свойств эфирных масел, не изменяя их естественных свойств. Метод аппаратной ароматерапии более физиологичен и безопасен, так как дыхательная среда содержит только летучие фракции, свойственные природной среде. Вдыхание летучих компонентов эфирных масел в их природных концентрациях не вызывает бронхоспастических реакций даже у больных бронхиальной астмой [11].

2. Ингаляции. Вдыхается аромат масла непосредственно из флакона либо после нанесения на ткань. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Время ингаляций 3—10 мин. Глаза желательно закрыть. Молекулы эфирных масел, попадая на рефлексогенные зоны слизистой оболочки носа, вызывают импульсы, которые направляются в головной мозг и влияют на функционирование нервной системы, регулируют уровень выделения гормонов, повышают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

3. Ароматические ванны. В данном методе имеет место сочетанное воздействие теплой воды и целебной силы ароматических масел. Эфирные масла соприкасаются с поверхностью всего тела, за счет высокой проникающей способности они быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть и кровеносное русло.

Методика. В наполненную водой ванну нужной температуры нужно добавить необходимое количество эфирного масла, смешанного с эмульгатором. Эмульгаторы — это вещества, позволяющие эфирному маслу легче смешиваться с водой. Для ароматических ванн в качестве эмульгатора можно использовать полстакана сливок, несколько столовых ложек морской соли или немного меда. Время процедуры — 10—15 мин, температура воды — 37—38°С.

4. Компрессы. Вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через участок кожи, находящийся в прямой проекции к пораженному органу, попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, обезболивающее, спазмолитическое действие.

Методика. В воду (300—400 мл необходимой температуры) нужно добавить 5—7 капель эфирного масла, после чего следует погрузить в этот раствор хлопчатобумажную салфетку, слегка отжать ее, приложить на проекцию пораженного органа, прикрыть компрессной бумагой и закрепить сухой тканью. Время воздействия — 30—40 мин, пока компресс сохраняет тепло.

5. Ароматический массаж является одним из наиболее активных методов воздействия на организм. Обеспечивает быстрое проникновение ароматических веществ в лимфу и кровеносное русло, что дает эффект комплексного воздействия на организм.

Методика. Следует смешать 15—20 капель эфирного масла с 50 мл функционального масла и хорошо взболтать. Для детей достаточно 5—7 капель, для младенцев — одной. После этого проводится массаж по той схеме, которая соответствует состоянию здоровья.

Как выбрать эфирные масла

Приобретая эфирное масло, надо выбирать чистые эфирные масла, производимые солидными фирмами. Эти продукты не могут стоить дешево. Их получают исключительно натуральным путем, они не содержат химических добавок, имеют оригинальную упаковку и сертификат качества страны-производителя, гигиенический сертификат с обязательным подтверждением органа сертификации России. Синтетические масла имеют прекрасный запах, но не имеют терапевтических свойств, поэтому их нельзя применять в лечебных целях.

Выбор масел и их комбинация зависят, прежде всего, от индивидуального вкуса. Кроме того, существует синергическое воздействие эфирных масел, когда масла в смеси усиливают действие друг друга. Например, противовоспалительное действие ромашки усиливается при смешивании с лавандой. Обычно масла растений из одного семейства хорошо сочетаются. Хорошо сочетаются между собой цветочные ароматы, а также древесные, бальзамические, цитрусовые масла, пряные и т.д. Некоторые масла (роза, жасмин, лаванда) усиливают действие почти любой смеси [6, 7].

Основные ароматические масла, применяемые при заболеваниях различных систем организма

1. Эфирные масла для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы: кедровое, кипарисовое, лавандовое, апельсиновое, мяты перечной, дикого розмарина, иланг-иланг.

2. Эфирные масла, применяемые при патологии пищеварительной системы:

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки — кедр, мята перечная;
- желчекаменная болезнь — лаванда, розмарин, бессмертник;
- желудочные спазмы — апельсин, лаванда, мята перечная, чайное дерево;
- икота — иланг-иланг;
- понос — кипарис, герань;
- запор — розмарин, апельсин.

3. Эндокринная система: масло лаванды, мяты перечной.

4. Мышечная система: масло кипарисовое, лаванды, апельсиновое, мяты перечной.

5. Нервная система: масло герани, лаванды, апельсиновое, мяты перечной, дикого розмарина.

6. Дыхательная система: масло кедровое, кипарисовое, эвкалиптовое, апельсиновое, мяты перечной, дикого розмарина, лаванды, лимонное.

7. Костная система: масло эджилити, мяты перечной. **Вывихи** — компрессы с маслом лаванды, мяты перечной, чайного дерева.

8. Кожа: масло кедровое, чайного дерева, эвкалиптовое, герани, лаванды. **Ожоги, мелкие раны и ссадины** —

масло лаванды, чайного дерева (нанести неразбавленное масло на пораженную поверхность).

9. Мочеполовая система: масло кедровое, чайного дерева, шалфейное.

10. Иммунная система. При иммунодефицитах рекомендуется применять масло кедра, кипариса, эвкалипта, апельсиновое, мяты перечной, чайного дерева.

Меры предосторожности и противопоказания

1. Противопоказаниями к применению эфирных масел являются: индивидуальная непереносимость запаха, аллергия на цветущее растение, бронхиальная астма в стадии обострения, психозы, беременность (для некоторых соединений).

2. Прежде чем использовать новое масло, необходимо ознакомиться с рекомендациями по его безопасному применению.

3. Во время беременности ароматические масла следует использовать в концентрации в 2 раза меньшей, чем обычно. В течение всего срока беременности нельзя применять следующие эфирные масла: базилика, гвоздики, лавра камфорного, кедра, кориандра, корицы, лимонника китайского, майорана садового, можжевельника, петрушки, полыни обыкновенной.

4. Если пациент страдает эпилепсией, то ему противопоказаны базилик, фенхель, розмарин и шалфей.

5. При повышенной свертываемости крови противопоказаны эфирные масла базилика и кипариса.

6. При повышенном кровяном давлении противопоказаны масла сосны, розмарина, шалфея и тимьяна.

7. После инфаркта и инсульта не рекомендуются эфирные масла базилика, кориандра, сосны, так как они способствуют повышению тромбоиндекса.

8. При повышенной возбудимости нервной системы не рекомендуется принимать масло гвоздики и шалфея.

9. Масло шалфея мускатного несовместимо с алкоголем, так как способно усиливать эффект действия спиртного.

10. При заболеваниях почек следует крайне осторожно применять масло можжевельника, сандалового дерева и кориандра.

В настоящее время ароматерапия является эффективным методом восстановительного лечения и одновременно происходит формирование научной ароматерапии как ветви профессиональной медицины с использованием методов, характерных для доказательной медицины.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Быков, А.Т.* Ароматерапия в управлении вегетативной регуляцией ритма сердца / А.Т. Быков, Т.Н. Маляренко // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. — 2003. — № 6. — С. 6—9.
2. *Вахова, Е.Л.* Аромафитотерапия в профилактике острых респираторных заболеваний у детей / Е.Л. Вахова // Курортные ведомости. — 2005. — № 3. — С. 52—53.
3. *Дмитриева, Е.А.* Оценка эффективности применения ингаляций эфирных масел в комплексной терапии внебольничных пневмоний: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е.А. Дмитриева. — М., 2006. — 22 с.
4. *Ирисова, О.А.* Методы ароматерапии в комплексной программе психофизиологической реабилитации ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС / О.А. Ирисова, Ю.Б. Беспалова // Восстановительная медицина и реабилитация-2004: сб. тез. I Международного конгресса. — 2004.
5. *Кошкалда, С.Т.* Основы физиотерапии для медицинских училищ / С.А. Кошкалда. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005. — 240 с.
6. *Литвинова, Т.* Ароматерапия: профессиональное руководство в мире запахов / Т. Литвинова. — Ростов н/Д.: Феникс, 2003. — 416 с.
7. *Николаевский, В.В.* Ароматерапия: справочник / В.В. Николаевский. — М.: Медицина, 2000. — 336 с.
8. *Николаевский, В.В.* Биологическая активность эфирных масел / В.В. Николаевский, А.Е. Еременко, И.К. Иванов. — М.: Медицина, 1987.
9. *Пономаренко, Г.Н.* Основы доказательной физиотерапии / Г.Н. Пономаренко. — СПб.: ВМедА, 2003. — 224 с.
10. *Сюрин, С.А.* Ароматерапия в реабилитации больных хронической обструктивной болезнью легких / С.А. Сюрин, А.А. Деревоедов // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. — 2005. — № 4. — С. 10—14.
11. *Червинская, А.В.* Перспективы применения аппаратной ароматерапии в медицинской практике / А.В. Червинская // Российский медицинский журнал. — 1999. — № 2.
12. *Шиман, А.* Применение ароматерапии в косметологии / А. Шиман, С. Пирогова // Косметика & медицина. — 2005. — № 5. — С. 74—79.