

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИТОАРОМАТЕРАПИЯ. ВОЗМОЖНОСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Г.Н. Энгельгардт

ФГБУ «НИИ питания» РАМН (г. Москва)

Professional phytoaromatherapy. The possibilities of practical application

G.N. Engelhardt

Research Institute of Nutrition, Russian Academy of Medical Sciences (Moscow, Russia)

РЕЗЮМЕ

Рассматривается необходимость и своевременность в настоящих условиях использования фитоароматерапии. Приведены данные по исследованию метода фитоароматерапии и фитоаромапрофилактики при конкретных заболеваниях и перспективы развития направления. Дана оценка эффективности предлагаемой технологии.

Ключевые слова: фитоароматерапия, фитоаромапрофилактика, фитобальзамы, эфирные масла.

RESUME

The necessity and timeliness of phytoaromatherapy in modern time are considered. Ther research data on phytoaromathrepy a phytoaromaprophylicatics for certain diseases are presented, as well as prospects for development. The estimation of efficiency of the proposed technology is given.

Keywords: phytoaromatherapy, phytoaromaprevention, herbal balm essential oils.

Сведения о лечебных свойствах эфирных масел – фитоароматерапии – известны с древних времен. Основы фитоароматерапии были заложены в древних цивилизациях Индии, Китая и Средиземноморья около 5000 лет тому назад. Однако широкое развитие химии и химической промышленности привело к тому, что природные лекарственные средства стали постепенно вытесняться при лечении больных. Только в последние годы в связи с развитием новых знаний о свойствах эфирных масел, а также в связи с тем, что люди перестают доверять синтетическим лекарственным препаратам из-за возможного отрицательного побочного воздействия, вновь возрос интерес к натуральным лекарственным средствам [7, 11].

Научные исследования по фитоароматерапии привели к заключению, что природные эфирные масла обеспечивают информационно-энергетическую связь человека с окружающей средой [8]. Молекулы ароматических веществ несут организму самую разнообразную информацию и энергию. Таким образом, природные эфирные масла, принятые больным в самых различных формах, регулируют биологические, энергетические и физиологические процессы в организме.

В последние годы резко возрастает интерес к фитоароматерапии среди врачей разных специальностей. Это связано с частыми проявлениями аллергии к синтетическим лекарственным средствам, ухудшением экологической ситуации, усиливающейся урбанизацией жизни человека и другими причинами.

Методы фитоароматерапии нетоксичны, практически не вызывают осложнений, аллергии и могут иметь как индивидуальное, так и массовое применение. В основном фитоароматерапию назначают на начальных этапах заболевания и в восстановительном периоде. Фитоаромапрофилактика расширяет адаптационные возможности организма, укрепляет здоровье и повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Биологическое действие эфирных масел на системы организма характеризуется многоплановостью. Эфирные масла регулируют обменные процессы, нормализуют функции гормональной, иммунной и ферментативной системы, а также липидный обмен. Они воздействуют на адаптационные механизмы организма, на процессы вакцинации, обладают радиозащитными, антиканцерогенными, антикоагуляционным, бактерицидным, обезболи-

вающим, психотропным, антиоксидантными свойствами и др. [19].

Эфирные масла обладают широким спектром лечебного и профилактического воздействия на организм человека. Однако необходимо помнить о возможных отрицательных эффектах, которые могут проявляться в виде раздражения кожи и слизистых, слезотечения, чихания, кашля, головокружения, сердцебиения, непереносимости запаха. Поэтому работа с эфирно-масличным сырьем и эфирными маслами должна производиться с соблюдением техники безопасности как при контакте с кожей, так и при ингаляционном воздействии, особенно таких растений, как багульник, борщевик жгучий, коричное дерево, лавровишня, черемуха [14].

Совокупность биологического и фармакологического действия отдельных химических компонентов эфирных масел является непременным условием их целебных свойств. Из эфирных масел выделено и идентифицировано более 1000 компонентов, представленными различными соединениями кетонов, спиртов, сложных эфиров и пр. [17].

Небольшие концентрации в воздухе лаванды и монарды снижают содержание холестерина в аорте и уменьшают ее поражение атеросклеротическими бляшками. Противосклеротическое действие эфирных масел объясняют их способность ингибировать ферменты, окисляющие липиды [14].

Наиболее активное антимикробное действие обнаружено у эфирных масел, продуцируемых монардой, фенхелем, тмином, петрушкой, базиликом. На кокковые микроорганизмы эфирные масла оказывают более губительное действие, чем на палочковидные. По отношению к грамотрицательным микроорганизмам они менее активны, чем к грамположительным [11].

Природные эфирные масла наиболее губительны для стафилококков, непосредственно действуют на вирусы. Они способствуют образованию интерферонов. Эфирные масла базилика, монарды, эвкалипта практически эквивалентны по антимикробному действию антибиотику окситетрациклину. Небольшие дозы эфирных масел разрушают мембраны цитоплазмы микроорганизмов и способствуют снижению их дыхания и интенсивности метаболизма. Эфирные масла помогают бороться с постоянно нарастающей лекарственной устойчивостью микроорганизмов к антибиотикам и некоторым другим медикаментам.

Эфирные масла проявляют синергизм к антибиотикам. При их применении повышается активность антибиотиков, что позволяет уменьшить их дозу. Так, сочетанное использование эфирного масла монарды и стрептомицина усиливает действие антибиотика в 2 раза [11].

Фитоароматерапия используется в оториноларингологии, при лечении хронического фарингита. В связи с тем, что хронический фарингит сопровождается полиморфизмом жалоб применяются различные эфирные масла, либо смеси из 2–3 масел. При жалобах на кашель применяются эфирные масла базилика, аниса, кипариса, с преобладающими болевыми ощущениями в горле – эфирные масла эвкалипта, лимона, мяты, при наличии сухости в горле – эфирные масла кипариса, шалфея, майорана.

При хроническом компенсированном тонзиллите после комплексного лечения с криовоздействием проводились холодные ингаляции масла лаванды, ладана, душицы. Масло душицы оказывало, кроме того, противовоспалительное и противоотечное действие на слизистую глотки, а герани и чабреца применено у детей с вегетососудистой дистонией и как предупреждающее аритмию и тахикардию. Отмечалось достоверное повышение процентного соотношения Т-лимфоцитов, незначительное повышение уровня Ig M и Ig G. Аллергических реакций и отрицательных изменений не отмечалось [9].

Ароматерапевтическое воздействие при полипозно-гнойном и кистозно-гнойной форме хронического синусита проводится в послеоперационном периоде. Использовали композиции эфирных масел: каяпут, кипарис, майоран, ромашка, чайное дерево в сочетании с микроakupunkturой. Фитоароматерапия и рефлексотерапия в комплексном лечении приводили к повышению общего количества Т-лимфоцитов в периферической крови, что свидетельствует о положительном эффекте на Т-клеточное звено иммунитета. По оценке ряда исследований (передней риноскопии, показателей функции внешнего дыхания, двигательной функции мерцательного эпителия, обонятельной функции) эффективность комплексного лечения составила 86,66 %. Отдаленные результаты прослеживались в течение 3-х лет по окончании лечения. Клиническая эффективность составила 69,89 % [1, 3].

Доказано, что рефлексотерапия является ценным дополнением к фитоароматерапии.

По мнению J. Redford [18], профессиональные ароматерапевты часто включают рефлексотерапию в свою программу лечения. Рекомендуется массировать ступни обычным маслом основы, добавляя одну каплю эфирного масла ладана, лаванды или кипариса.

Предложен и апробирован метод, заключающийся в нанесении на биологические активные точки (зоны) лекарственных средств (эфирных масел) и втирания их в кожу приемами точечного массажа. Такое воздействие названо нами фармакопрессурой. Получены обнадеживающие результаты при лечении больных невралгией лицевого нерва, вертеброгенными и постгерпетической невралгиями [14].

Положительное психологическое действие эфирных масел отмечают многие исследователи. Особую актуальность приобретает вопрос о применении фитоароматерапии для профилактики психосоматических расстройств.

Эмоциональные напряжения и стрессы сопровождаются глубокими сдвигами во многих функциональных системах организма. При этом первичные нарушения, запускающие изменения, ведущие к патологии, происходят в лимбической системе. Растительные ароматические вещества осуществляют свое действие через лимбическую систему, что сопровождается изменением ее нейрофизиологической функции, формированием биорегулирующих эффектов на всех органах и системах организма.

Следствие затяжных стрессов проявляется астеническим синдромом, симптомами депрессии, тревоги и ипохондрическим состоянием. Как метод коррекции психоэмоционального состояния, целесообразно использовать фитоароматерапию.

В общем действии на нервную систему и эмоциональную сферу все эфирные масла оказывают влияние в виде стимуляции, расслабления и адаптогенного эффекта. Стимулирующие эфирные масла повышают умственную и физическую работоспособность, концентрацию внимания. К стимулирующим относятся: эфирные масла лимона, розмарина, мяты. Расслабляющие масла (масла душицы, сандала, ладана, ромашки) обладают успокаивающим действием, снимают тревожность, нервное напряжение, облегчают засыпание. Эфирные масла с адаптогенным действием (масла сосны, пихты, кедра, ели, бергамота, эвкалипта) позволяют быстрее приспособиться к новым климатическим условиям, регулируют метеопатические реакции, нормализуют ра-

боту центральной и периферической нервной систем, помогают справиться со стрессом, восстановить адаптационные возможности.

В некоторых случаях действие эфирного масла может быть как расслабляющим, так и стимулирующим. Этот эффект зависит от дозировки эфирного масла в процедуре. Например, эфирное масло лаванды в низкой дозировке стимулирует, а в высокой – расслабляет. Также необходимо учитывать индивидуальное состояние организма при подборе эфирных масел: при накопившемся нервном напряжении, усталости будет скорее проявляться расслабляющий эффект, а при работоспособном – стимуляция нервной системы [15, 16].

Различные исследования показали, что эфирные масла влияют на мозговую активность, процессы в центральной нервной системе. Например, масло лимона на 50–60 % повышает умственную работоспособность, снимает утомление. У больных с нейрососудистой патологией фитоароматерапия обеспечивает положительную динамику уровня социальной адаптивности, улучшает умственную деятельность, память, работоспособность.

Применение эфирных масел для повышения мотивации практикуют при проведении совещаний, конференций. Применяют распыление эфирных масел лимона и розмарина для повышения активности, создания продуктивной атмосферы. Применение лаванды позволяет повысить работоспособность, качество и количество выполняемой работы, повышает внимание, уменьшает число ошибок, улучшает память [12].

Эфирные масла, способствующие снятию утомления – туя, розмарин, жасмин, герань; при бессоннице – фенхель, кипарис, ладан, базилик; при повышенной раздражительности – роза, ладан, ромашка, лаванда [5, 10].

По данным исследований последних лет, антидепрессивным действием обладают: базиликовое, бергамотовое, гераниевое, жасминовое, иланг-иланговое, ромашковое, неролиевое, лавандовое, лимонное, шалфея мускатного. Такой большой перечень позволяет сделать индивидуальный выбор для создания лечебно-профилактической композиции [6, 13].

В последние годы в профилактической медицине значительно возрос интерес к применению банных процедур. Действие банных процедур можно усилить, если в горячем воздухе распылить фитобальзамы, приготовленные на основе пихтового масла с добавлением

растительных экстрактов (травы зверобоя, цветков календулы). Воздействие происходит следующим образом: в течение 5–7 минут воздух кабины прогревается до 60–70 °С, затем в кабину приглашается пациент, который находится в ней в течение 7–10 минут. При хорошей переносимости температура в мини-сауне повышается до 90–100 °С, а продолжительность процедуры – до 12–15 минут. Фитобальзамы распыляют после 5-минутного пребывания пациента в сауне. После процедуры пациент отдыхает в течение 30–40 минут, ему назначается обильное питье (чай, минеральная вода). Процедуры мини-сауны проводятся 2–3 раза в неделю, на курс – 10–12 процедур [2]. Разработаны методики, включающие в себя ароматические ванны и ультразвуковое воздействие, криоинтерференцию, криомассаж, фонофорез [4].

В настоящее время фитоароматерапия переживает новый виток своего развития. Сама по себе, и в сочетании с другими методами лечения, она способна существенно повышать жизненный потенциал организма человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабина И.М. Ароматерапия как альтернативный метод лечения экссудативных (гнойных) синуситов в амбулаторных условиях. – дисс. на соискание ученой степени канд. мед. наук – 2003.
2. Бобровицкий И.П., Давыдова О.Б., Кригорова С.А. Комплексное применение мини-сауны и фитобальзамов в оздоровительных целях // Пособие для врачей. – М., 2004. – С.4–7.
3. Дёмина Е.Н. Ароматерапия синуситов у детей. – автореф. на соискание степени канд. мед. наук. – 2000 – 23 с.
4. Кригорова С.А., Давыдова О.Д., Горбунов Ф.Е. и др. Ароматерапия в комплексном лечении больных дорсопатиями. – М., 2005 – С.5–14.
5. Кудряшова Л.В. Ароматерапия. – Симферополь – 2005 – 52 с.
6. Леонова Н.С. Ароматерапия для начинающих – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006 – 218 с.
7. Литвинова Т.Б. Ароматерапия: профессиональное руководство в мире запахов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003 – 416 с.
8. Николаевский В.В. Ароматерапия – М.: Медицина, 2000 – С.80–115.
9. Макаренко В.В. Криовоздействие на небные миндалины в сочетании с ароматерапией в комплексном лечении хронического тонзиллита у детей. – автореферат на соискание степени канд. мед. наук. – 1998. – 24с.
10. Малахов В.А., Гетманенко А.В., Завгородняя А.Н., Чернышова Т.И. Энциклопедия натуротерапии. – М.: ЭКСМО, 2008. – 399 с.

11. Пекли Ф.Ф. Ароматерапия в оториноларингологии. Автореферат на соискание степени доктора мед. наук. – 2003. – 39 с.

12. Саков И.В. Аромапсихология. Практическое пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 157 с.

13. Сахаров Б.М. Ароматерапия. – М.: Профит Стайл, 2007. – 222 с.

14. Турищев С.Н. Фитотерапия. – М.: Академия, 2003 – С.213–228.

15. Турищев С.Н., Энгельгардт Г.Н. Ароматерапия – метод коррекции психоэмоционального состояния // Психология для жизни, № 6. – 2008. – С.35–37.

16. Турищев С.Н., Энгельгардт Г.Н. Фитоароматерапия как метод профилактики психосоматических расстройств // Сборник материалов IV Международного конгресса «Психосоматическая медицина – 2009», Санкт-Петербург. – 2009. – С.103–104.

17. Aromatherapy for the Healthy Child, Author: Valerie Ann Worwood. Publisher: New World Library, 2000. – 315 p.

18. Family aromatherapy, Joan Radford, The complete book, 1997. – 240 p.

19. The directory of essential oils, Wanda Sellar, Saffron Walden the C.W. Daniel company limited, 2005. – 394 p.

Адрес автора

К.м.н. Энгельгардт Г.Н., заведующая отделением физиотерапии ФГБУ «НИИ питания» РАМН (г. Москва).
galinaengel@mail.ru