

Лечебное воздействие ароматерапии.



В классической ароматерапии эфирные масла вводятся в организм двумя путями: через кожу (массаж, бальнеотерапия, компресс) и через легкие (ингаляции, вдыхание - аэрофитотерапия).

Некоторые из летучих соединений (терпенов) эфирных масел по химической структуре, биологическому и фармакологическому действию имеют значительное сходство с рядом важных регуляторных факторов организма, например, являются предшественниками стероидных гормонов - простагландинов и др.

Свое воздействие на организм человека летучие ароматические фитоорганические соединения осуществляют нервнорефлекторным и гуморальным путем.

Изучению бактерицидных и бактериостатических свойств эфирных масел посвящена обширная литература. Исследования проводились в Болгарии, Чехии, США, Англии, Бразилии, Японии и других странах мира. У нас в Крыму данными исследованиями занималась группа ученых из Ялтинского института им. Сеченова и Никитского ботанического сада (Николаевский В.В, Еременко А.Е., Иванов, Машанов и Машанова, Тихомиров А.А. и др.).

Экспериментально было установлено, что большинство эфирных масел обладает противомикробным действием. Например, такое действие изучено у эфирного масла чабреца (тимьяна), базилика, эфиромасличной розы, иссопа, мяты, тысячелистника, можжевельника, лаванды и др. (Приходько, Капелев, 1985). Группой авторов (Шербановским, Евсеенко и др.) в 1986 году показано, что данные масла подавляют рост гемолитического стафилококка, стрептококка, тифодезинтерийной группы микроорганизмов.

Наибольшей резистентностью к эфирным маслам обладает вульгарный протей, синегнойная палочка, клебсиелы (Тютюнник, Акимов, 1985). Изучение фунгицидного (противогрибкового) действия эфирных масел показало, что практически все масла эффективно подавляют рост грибов (Давыдюк, Преображенский, 1985).

1. Важным является то, что **даже при длительном использовании эфирных масел не происходит привыкания**, и не возникают устойчивые штаммы микроорганизмов. Это дает возможность их продолжительного применения, в том числе и в профилактических целях.

2. Эфирные масла оказывают разнообразное воздействие на центральную нервную систему. Отмечены седативные (например, масло шалфея, Melissa, лаванды и др.) и транквилизирующие (например, масло мяты и др.) свойства масел. Ряд стимулирующих эфирных масел может использоваться для повышения работоспособности. Некоторые из них (например, масла розмарина, полыни, лаванды) способны оптимизировать состояние человека в критической стрессовой ситуации.

3. Наиболее перспективными считаются регулирующие сердечный тонус и гипотензивные (понижающие артериальное давление) свойства эфирных масел. Так, эфирные масла лавандовое, кипарисовое, мелиссовое, иланг-иланг вызывают снижение артериального давления, что сопровождается увеличением амплитуды сердечных сокращений, усилением фракционной способности сердца, интенсификацией окислительных процессов в миокарде. Кардиотонический эффект эфирных масел связан с воздействием их на проницаемость капилляров.

4. Такие эфирные масла как анисовое, эвкалиптовое, пихтовое, чайного дерева и другие выделяются легкими и могут использоваться как отхаркивающие средства.

По данным Ялтинского НИИ им. Сеченова эфирные масла в малых дозах при всасывании в кровь возбуждают дыхательный и сосудодвигательный центры. Обладая анальгезирующим, седативным, антисептическим, отхаркивающим и противовоспалительным свойствами, такие масла как мятное, шалфейное, сосновое, пихтовое, лавандовое и другие успешно используются в комплексном лечении бронхитов.

5. Экспериментальные исследования выявили наличие иммуностимулирующих свойств у эфирных масел, степень их воздействия на иммунную систему в целом и на ее отдельные звенья. Иммуномодулирующая активность выявлена у эфирных масел базилика, жасмина, пихты, гвоздики, шалфея, эвкалипта, чайного дерева, мяты, ромашки и др.

6. Современные условия жизни человека резко повысили уровень радикалообразующих процессов в организме. Очень важно, что многие растительные ароматические вещества способны повышать антиоксидантную активность крови и препятствовать накоплению в организме свободных недоокисленных продуктов (радикалов), противодействовать их вредному влиянию на организм, увеличивая продолжительность жизни человека.

7. Кроме этого, практически все эфирные масла являются потенциальными радиопротекторами. Выявлен радиационно-защитный эффект эфирных масел лаванды, эвкалипта и др. Указанные эфирные масла способствуют также значительному снижению постлучевых бактериальных осложнений.

Ароматерапия может использоваться как самостоятельно, так и в комплексе с другими немедикаментозными (физиотерапия, психотерапия, музыкотерапия и др.) и медикаментозными методами на клиническом этапе лечения, а также санаторном и амбулаторном этапах реабилитации различных заболеваний.

Как свидетельствуют наши наблюдения, весьма важным является возможность успешного использования ароматерапии в системе профилактики:

- **сердечно-сосудистых заболеваний** (отягощенная наследственность, ожирение, гиподинамия, хроническое переутомление, длительные и частые стрессогенные воздействия);
- **заболевания органов дыхания** (часто и длительно страдающие респираторными инфекциями, аномальная конституция и др.);
- **заболевания органов пищеварения** (отягощенная наследственность, эмоциональная лабильность, стрессогенные воздействия, вегетативные дисфункции и др.).

Однако необходимо отметить, что при назначении ароматерапевтических средств иногда могут встречаться случаи непереносимости тех или иных эфирных масел (по причине зашлакованности организма современного человека).

В связи с этим перед началом проведения курса ароматерапии целесообразно провести пробу запаха по следующей методике: поднести масло к носу пациента для ощущения и оценки им данного запаха. Если

последний приятен пациенту, то следует нанести один мазок масла на кожу или одежду и в течение 10-20 минут проконтролировать самочувствие.

Таким образом, ароматерапия обладает мощным терапевтическим действием, и эффективность ее применения зависит от правильного использования качественных аромапрепаратов.

*Доктор медицинских наук, профессор
Лапшин В. Ф.*