

УДК 615.322:616-084-08

■ Н.В. Мацко, к. мед. н., доц. каф. реабілі. і нетрад. мед.

■ Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького

АРОМАТЕРАПІЯ В ПРОФІЛАКТИЦІ І ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ

Фітотерапевти, що займаються лікуванням травами, використовують або рослини повністю, або приготовлені з них екстракти. В ароматерапії використовують лише визначені високоефективні біологічно активні речовини рослин – ефірні олії. Деякі ароматичні олії розкривають свій аромат, якщо розтерти листя рослин руками, інші – за допомогою своїх ароматичних речовин здалека приваблюють до себе комах.

Пори рослин, що наповнені ароматичними есенціями, знаходяться не лише в листях і квітках, іноді вони розташовані із зовнішньої сторони або всередині кореня, в деревині або смолі дерев, у плодах або насінні рослин.

Ефірні олії, що використовуються в ароматерапії, одержують найчастіше методом дистиляції окремих частин рослин. Ароматичні олії складаються в основному зі сполучень вуглеводню і на повітрі вони дуже швидко випаровуються. Для їх утворення рослинам необхідні сонячне світло і тепло. Тому більша частина рослин, з яких одержують ефірні олії, росте в південних країнах.

Ефірні олії містять "життєву силу" рослин в концентрованому вигляді. Слово ефірний (від грецького "ather" – повітря неба) свідчить про щось летуче і незловиме. Але ефірні олії є дуже важливими для рослин, тому що вони утворюють їх аромат і їх ще називають душею рослин.

Вміст ароматичних речовин в рослинах може бути в листі, квітках, корінні тощо, наприклад: у листі (меліса, шавлія, евкаліпт, розмарин, леманграс, чебрець); у квітках (ромашка, троянда, квіти апельсина); у шкірці (всі плоди цитрусових); у деревині (сандалове дерево, кедр, кориичник); у корінні (імбир, ірис, дудник, ветиверія); у корі (коричневе дерево); у смолі (мирра, стираксове дерево, сосна).

Ефірні олії є також носіями інформації. Вони передають відповідні енергетичні коливання (на цьому принципі заснована дія гомеопатії і терапії квітами Баха). Вдихання ефірних олій – ефективний метод ароматерапії, тому що органи нюху мають швидшу реакцію на відміну від інших.

Ароматерапія – це застосування ароматичних речовин відповідно принципам природнього самозцілення організму людини. Вона включає в себе методи масажу, інгаляцій, ароматизації приміщень, прийому ванн і лікування чаєм. Ароматологія – це наука про способи приготування, склад і методи застосування натуральних ароматичних речовин, виробництво високоякісної парфюмерії, ароматичних олій для тіла та іншої ароматичної продукції.

Ефірні олії регулюють процеси обміну речовин, що відбуваються в рослинах, і захищають їх від хвороб і паразитів. Ці функції ароматичних речовин тісно пов'язані з їх лікувальним впливом на людину.

Ефірні олії зі шкірки плодів (наприклад, бергамоту і лимону) своїм свіжим, бадьорим і легким ароматом впливають на органи нюху. Вони діють на духовний рівень людини, підвищують його здатність до концентрації і сприйняття навколишнього світу. Вони є ніби джерелом світла для душі і мають антидепресивну дію.

Квіткові ефірні олії (наприклад, герані, неролі, троянди) мають позитивний вплив на емоції. Вони зменшують втомлюваність, піднімають настрій, покращують самопочуття. Ці олії ефективні при емоційних кризах, подавленості, в'ялості, загальній слабкості.

Трав'яні ефірні олії (наприклад, розмарина) сприяють активізації біологічних процесів в організмі, підвищують захисні сили і передають організму свіжі сили і енергію. Ефірні олії з деревини і коренів (наприклад, пачулі) зміцнюють фізичні сили.

Майже всі ефірні олії ефективні і одночасно безпечні антибіотики, тому що, маючи здатність вбивати мікроорганізми, вони запобігають розмноженню бактерій, вірусів і деяких видів грибків. Найбільш сильнодіючими вважаються ефірні олії чайного дерева, ладанника і мануки. Вони більш ефективні, ніж синтетичні антигрибкові і дезінфікуючі засоби. Деякі есенції містять гормони і гормоноподібні речовини. Хімічний склад ефірних ароматичних речовин складний. Він склада-

ється з терпенів, складних ефірів, спиртів, фенолів, альдегідів, кетонів і органічних кислот тощо.

Ефірні олії – прозорі, безколірні або забарвлені рідини, що мають характерний запах і лекуєчий смак. Вони легші, ніж вода і якщо спробувати їх розчинити у воді, утворюють тонку жирну плівку. Добре розчиняються в органічному середовищі (ефір, спирт, смоли) і натуральних продуктах (мед, молоко, вершки). Мають здатність ароматизувати воду, окислюються під дією світла і кисню. Їх густина менше одиниці, температура кипіння – 160-240 °С. При охолодженні олій частина їх застигає в кристалічну масу – стеароптен, а рідку частину, що залишилася, називають елеоптен.

Класифікація ефірних олій

Аромати ефірних олій умовно поділяються на такі групи:

1) за статтю і віком:

- "чоловічі" ефірні олії: імбир, лимон, евкаліпт, грейпфрут, мандарин, сосна, ялина, кедр, лимонник китайський, майоран, шавлія, пачулі, ладан, іссоп, кориця, мірт, сандал, нарцис, розмарин, ялівець;

- "жіночі" ефірні олії: троянда, меліса, сандал, трояндове дерево, бергамот, іланг-іланг, левзея, герань, каяпут, фенхель, жасмін, ромашка, лаванда, ліметта, мускатний горіх, мірра, гвоздика, неролі, апельсин, розмарин, чебрець, кипарис, туя, ваніль, вербена;

- "дитячі" ефірні олії: апельсин, троянда, мандарин, лимон, бергамот, ваніль, іланг-іланг, вербена;

- ефірні олії для людей похилого віку: сандал, пачулі, кедр, ялина, лимон, розмарин, м'ята, герань, мірт, ладан, левзея.

2) за конституцією розрізняють:

- для людей астеничної тілобудови підходять: бергамот, герань, каяпут, ліметта, майоран, меліса, м'ята, мускатний горіх, пачулі, гвоздика, мірра, мирт, неролі, троянда, трояндове дерево, сандал, чебрець, ваніль, ладан, кориця, іланг-іланг, левзея;

- для людей гіпертрофічної тілобудови підходять: імбир, апельсин, евкаліпт, фенхель, лимон, грейпфрут, мандарин, ромашка, сосна, лимонник китайський, лаванда, шавлія, розмарин, туя, вербена, іссоп, ялівець, кедр, кипарис.

3) відповідно до темпераменту:

- аромати, що відповідають людям спокійного темпераменту: евкаліпт, герань, фенхель, лимон, апельсин, мандарин, імбир, лимонник китайський, мускатний горіх, мірт, пачулі, гвоздика, розмарин, шавлія, деревій, туя, іланг-іланг, чебрець, іссоп, кедр, кориця;

- аромати, що відповідають людям з підвищеною емоційністю: каяпут, грейпфрут, бергамот, сандал, сосна, лаванда, ліметта, левзея, м'ята, троянда, неролі, меліса, майоран, лавр, трояндове дерево, ваніль, кипарис, вербена, мірра, ялівець, ладан.

Відомо, що при лікуванні опіків, інфікованих і гангренозних ран, найбільшу небезпеку становить інтоксикація, що виникає через всмоктування поверхнею рани і опіків продуктів розпаду тканин і мікробних токсинів. Ефірні олії мають здатність об'єднуватися з продуктами розпаду тканинних альбумінів, що призводить до утворення нетоксичних речовин, що легко виводяться з організму. В подальшому застосування ефірних олій сприяє пришвидшенню процесів регенерації тканин і загоєнню ран. Найбільш виражені властивості в цьому напрямку виявляють лаванда, розмарин, шавлія, коріандр, чебрець.

Клінічні випробування показали, що розмаринова і трояндова олії сприяють підсиленню утворення і видалення жовчі. Такі самі властивості мають ефірні олії лаванди, м'яти, шавлії, чебрецю. Трояндова, лимонна, піктова, ялівцева, айрна олія запобігають утворенню жовчних і ниркових каменів. Тонус кишечника нормалізується при застосуванні трояндової, розмаринової і айрної олій. Ефірні олії анісу, лимону, ялівцю пригнічують процеси бродіння. Французькі вчені вважають, що один день голодування і прийом протягом 1-2 діб ефірних олій забезпечує повну ліквідацію патогенних бактерій в кишечнику при збереженні нормальної мікрофлори. Деякі олії виявляють виражену глистогінну дію (лимонна, кминова, бергамотна, геранієва, часникова).

Продовжується вивчення ефірних олій з застосуванням їх протиракових властивостей. Чисельні експерименти дозволяють говорити про можливість застосування часнику, родоника лікарського, чистотілу, омели, барвінка тропічного, сабельника болотного і нагідків лікарських в якості додаткових заходів при лікуванні онкологічних захворювань.

Багато вчених вважають, що швидкість старіння організму пов'язана перш за все з інтенсивністю окислення ліпідів клітини, коли накопичуються вільні радикали. Цей процес можна призупинити за допомогою ефірних олій, які є природними антиоксидантами, зміцнюючи мембрани клітин. Цю їх властивість використовують і в лікуванні атеросклерозу. Найбільш виражену дію має ефірна олія часнику.

Експериментально доведено різноманітний вплив терпеноїдів на серцево-судинну систему. У багатьох випадках терпеноїди та ефірні олії сприяють зниженню артеріального тиску. Гіпотензивний ефект супроводжується збільшенням амплітуди серцевих скорочень, сповільненням їх темпу, розширенням коронарних судин і збільшенням швидкості об'ємного кровотоку.

Здатність збуджувати ЦНС, стимулювати дихання і кровообіг, підвищувати артеріальний тиск, розширювати коронарні судини, поліпшувати кровопостачання серця і знижувати тиск в малому колі кровообігу характерні для препарату з ефірної олії коричника камфор-

ного-камфори, що широко застосовується в медичній практиці. Вплив на кровообіг виявляють також анісова, м'ятна, валеріанова ефірні олії.

Ефірні олії арніки, лавра, ладанника, полину, ромашки, сосни, кропа, фенхеля виявляють протисудомну і спазмолітичну активність. Вони ефективно пригнічують спонтанну рухову активність, будучи антагоністами ацетилхоліну і гістаміну. Ефірна олія мускатної шавлії має неспецифічний інгібуючий вплив на ЦНС, що проявляється в депресивних ознаках (антиконвульсійна дія, вплив на вільну рухову активність, підсилення дії наркотичних речовин).

Дослідження, що були проведені в Англії і Японії, виявили дві реакції людини на запахи, які вчені назвали "слабим сигналом" і "сильним сигналом". Перша реакція закладена в людині ще в лоні матері і є інстинктивною, інша накопичується протягом всього життя. Тому дуже багато в нашому житті пов'язано з запахами: запах хвої і апельсинів асоціюється у нас з Новим роком; троянди-з якоюсь приємною подією.

Ароматичні олії змішуються головним чином для досягнення обумовленого медичного ефекту і для виготовлення парфумів, які, як відомо, на шкірі в кожній людині пахнуть по-різному. Аромати рослин можуть підтримувати, підкреслювати або доповнювати відповідні їм знаки Зодіаку. Олії, що мають підтримуючу дію, сприяють позитивному настрою і поведінці людини; якщо дія олії доповнює, то вона зрівноважує негативні тенденції або доповнює відсутні якості.

Ароматерапія потребує грамотності, виваженого підходу і не призначена до тривалого застосування. Існують протипоказання до застосування деяких ефірних олій.

Не рекомендується застосовувати регулярно, тривалий час ефірні олії аніса, герані. При підвищеному згортанні крові, тромбоембліях протипоказані ефірні олії базиліка, кіпариса. Протипоказано застосування загітними жінками і епілептиками ефірних олій: базиліка, материнки, ялівцю, розмарину, шавлії, полину, коріандра, піхти, чебрецю, туї, гвоздики. При хворобах нирок не застосовують ялівець, коріандр, сосну, чебрець, піхту, сандал. Дітям, які молодші 6 років, не можна застосовувати м'ятну олію, тому що вона сильно впливає на дитячу шкіру і викликає безсоння. Також треба обережно застосовувати цю олію при алергічній нежиті і гомеопатичному лікуванні.

Не можна загоряти на сонці, якщо ви застосовували препарати з апельсиновою, бергамотовою, лимонною ефірними оліями. Після інфаркту міокарда та інсульту не рекомендуються ефірні олії базиліка, коріандра, сосни, тому що вони сприяють підвищенню тромбінозного індекса. При підвищеній збудливості нервової системи не рекомендуються ефірні

олії гвоздики, шавлії. Ефірні олії фенхеля, кропа, коріандра, кмину, аніса в чистому вигляді можуть подразнювати шкіру, тому їх застосування для масажу рекомендується лише в суміші з іншими ефірними оліями або з рослинною олією. Ефірні олії, які не можна застосовувати самостійно, не порадившись з лікарем: лаврова, полину тавричного, ялівця козачого, туї.

Чим концентрованіша ефірна олія і чим більше в ній частка смолих речовин, тим довше її можна використовувати. Ефірні олії надають нам безліч можливостей для практичного застосування: у вигляді душистих ванн, душистих цілющих засобів, що знімають фізичне і психічне навантаження, масажних олій або витончених ароматів для приміщень. Ароматерапія задовольняє не лише фізичні, але й емоційні і духовні потреби людини. З точки зору ароматерапії, людина є єдиним цілим, а ароматичні речовини можуть привести до рівноваги її внутрішню гармонію, яка була пошкоджена деякими фізичними і психічними відхиленнями. Застосування ароматерапії дозволяє за допомогою м'яких засобів і природними способами боротися як з симптомами захворювання або поганого настрою, так і з їх причинами.

Загальні ефекти ароматів

Стимулятори. Концентрують увагу, покращують пам'ять, ліквідують астенічні і депресивні стани, надають оптимізм, наснагу підвищують працездатність. До них відносяться: кедр, лимонник, лимон, фенхель, мандарин, апельсин, пачолі, кориця, розмарин, рододендрон, магнолія, камфора, сандал.

Адаптогени. Нормалізують роботу нервової системи, підвищують комунікабельність, знімають різкі перепади настрою. До них відносяться: м'ята, лаванда, чебрець, лавр, жасмін, троянда, мирра, материнка, мигдаль.

Седативні аромати. Заспокоюють в стресових ситуаціях, при втомі, тузі, скорботі, плаксивості. Такий ефект мають: ромашка, герань, неролі, меліса, сандал, ваніль, чайне дерево, ладан, майоран, лотос, орхідея.

Захисні аромати відновлюють цілість аури, ліквідують її дефекти. Це – жасмін (для жінок), меліса, мигдаль, шавлія, гвоздика, троянда, опіум, розмарин, ялівець, лимон, ладан.

Поживні аромати підживляють ауру при втомі, душевних стражданнях, комплексі неповноцінності. До них відносяться: туласія, коріандр, базилік, герань, грейпфрут, імбир, сосна, туя, лаванда, лавр, м'ята, неролі, троянда, фіалка, чебрець, ладан, кориця, лимон, гарденія, гіацинт, іланг-іланг, майоран, сандал.

Відновлюючі аромати. Відновлюють енергетичну оболонку після стресових ситуацій, горя, втрати, скорботи. Це – бергамот, коріандр, герань, шавлія, апельсин, лаванда, меліса, муск, неролі, апельсин, лимон, туя, орхідея.

Реабілітаційні аромати. Допомагають впоратись з недугами при виснаженні енергетичного шару внаслідок важких захворювань, травм, операцій. Такі властивості виявляють: амбер фенхель, імбир, туя, сосна, кедр, апельсин, м'ята, кориця, троянда, гарденія, гвоздика, лимон, магнолія.

Аромати-бар'єри. Утворюють захист зовнішньому шару аури для подолання труднощів, для досягнення успіху в роботі. До них відносяться: бергамот, евкаліпт, сосна, кедр, мандарин, лимонник, лавр, апельсин, муск, розмарин, ялівець, лимон, гвоздика.

Аромати для медитацій. Дозволяють збагатити свою енергетику, досягнути гармонії з оточуючим світом. Це-сандал, мирра, ладан, муск, неролі, троянда, лимон, рододендрон.

"Відкриваючі" аромати. Дають тепло, світло, пульсацію енергетичному шару в любовних і еротичних контактах. Полегшують порозуміння між закоханими, допомагають уникнути штучних конфліктів. Такі властивості виявляють: пачулі, апельсин, бергамот, імбир, жасмін (жіночий), мандарин, фіалка, муск, троянда, сандал, туя, вербена, іланг-іланг, афродезія, кедр, кориця.

Сімейні аромати. Покращують порозуміння між батьками і дітьми, між подружжям, родичами. Складають енергетику затишка, тепла і легкості в приміщенні. До них відносяться: жасмін, апельсин, муск, троянда, афродезія, кокос, пачулі, лотос, амбер, мандарин, ладан, лимон, сандал.

"Повернення до себе". Застосовуються в тому випадку, коли ми випадково чи спеціально нанесли будь-кому образу, скривдили, причинили зло, ошукали. Ці аромати надають вишуканість почуттям і думкам, допомагають відновити справедливість і виправити помилки. Такими ароматами є: жасмін, шавлія, муск, сандал, амбер, орхідея, коріандр, матринка, розмарин, ваніль, вербена, ладан.

Аромати, які підвищують комунікабельність, нюх. Це – афродезія, жасмін, апельсин, мандарин, шавлія, неролі, троянда, ялівець, лимон, кипарис, лимонник, кедр, кориця, ваніль.

Профілактика деяких розладів здоров'я за допомогою ароматів

I. Нервові і психічні розлади.

Втома: сандал, лаванда, ладан, м'ята, гарденія, бергамот, туласі, лотос, ваніль, мирра, іланг-іланг, лимон, лимонник.

Підвищена нервова збудливість: орхідея, рододендрон, неролі, фіалка, королева ночі, троянда, опіум, камфора, апельсин.

Безсоння: троянда, туласі, гіацинт, іланг-іланг, пачулі, амбер, кокос, кориця, мигдаль.

Сонливість: лаванда, сандал, бергамот, лимонник, туласі, мирра.

Розумова втома: мирра, сосна, кедр, орхідея, неролі, гарденія, королева ночі, лаванда, сандал.

Депресія: сандал, лаванда, ладан, кориця, рододендрон, туласі, мирра. Страх і неспокій: туласі, лаванда, ладан, мирра, рододендрон, неролі. Апатія: розмарин, сосна, жимолость, лаванда, троянда, мирра, лотос. Нав'язливі ідеї: ладан, мирра, лаванда, сандал, опіум, герань. Відсутність концентрації уваги: шавлія, базилік, туласі, троянда, жасмін, лаванда.

Послаблення пам'яті: троянда, муск, туласі, лотос, амбер.

II Простудні захворювання

Ангіна: лимон, лимонник, евкаліпт, герань, імбир, лаванда. Бронхіт: евкаліпт, лаванда, сосна, кориця, лимон, лимонник, гвоздика. Грип: кориця, лимон, евкаліпт, лаванда, м'ята, сосна, розмарин. Лихоманка: гвоздика, лаванда, евкаліпт, м'ята, лимон, кедр, базилік.

III Алергічні захворювання

Алергія: лаванда, шавлія, герань, м'ята, аніс. **Астма:** аніс, лаванда, м'ята, сосна, розмарин, евкаліпт, лимон, лимонник.

IV Серцево-судинні захворювання

Сильне серцебиття: аніс, кмін, м'ята, розмарин. Низький тиск (гіпотонія): опіум, троянда, розмарин. Високий тиск (гіпертонія): лаванда, шавлія, лимон, лимонник. Головний біль, нудота: лимон, лимонник, лаванда, м'ята, гвоздика. Запаморочення: туласі, лаванда, м'ята, розмарин, орхідея.

V Інші розлади

Слаба потенція-сандал, апельсин, пачолі, іланг-іланг, афродезія, кориця, туя. Втрата апетиту-бергамот, лимон, лимонник, кориця, коріандр, кмін, ялівець, муск. Полегшення пологів – жасмін.

Правила індивідуального підбору ароматів

Визначить відповідність ароматів Вашому знаку Зодіаку або темпераменту. Виберіть аромати, які необхідні Вам для усунення будь-яких відхилень в організмі. Зверніть увагу на протипоказання для застосування аромату. Виберіть для себе улюблені аромати, аромати-записники, аромати-помічники, аромати-рятівники і тримайте їх завжди біля себе. Ваше життя стане більш легким, насиченим, радісним і щасливим. Експериментуйте! Змішуйте аромати між собою, тому що при змішуванні народжуються нові якості і Ви зможете знайти свою індивідуальну ноту. Пам'ятайте, що неприємні спочатку запахи можуть бути корисними і змінити нам смак, відчиняючи нові джерела насолоди.

Надійшла до редакції 09.04.2009