

АРОМАТЕРАПИЯТА КАТО АЛТЕРНАТИВНА МЕДИЦИНА

Савена Димова, Елена Крайчева, Мерием Моллова, Теодора Николова

Учебен сектор „Рехабилитатор“, Медицински колеж - Варна,
Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ - Варна

AROMATHERAPY AS ALTERNATIVE MEDICINE

Savena Dimova, Elena Kraycheva, Meriem Mollova, Teodora Nikolova

TRS Rehabilitation Therapist, Medical College, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Въведение: Ароматерапията е позната от хилядолетия на човечеството като средство за постигане на умствено и душевно равновесие. За нея се споменава още в древен Египет, като средство за балсамиране. В Китай използването на билки и ароматни вещества присъства в текстове от преди две хилядолетия.

Ароматерапията спада към холистичната медицина и представлява метод, при който се използват естествени етерични масла с цел положително повлияване върху човешкото тяло. Терминът „ароматерапия“ е създаден през 1920 г. от френския химик Rene-Maurice Gattefosse, отдал живота си на проучвания за лечебните свойства на есенциалните масла.

Етеричните масла се извличат от различни части на растенията-цветове, листа, от кората на дървото и от корените, от зърна, от кората на плодове и други.

Лечението с аромати се развива все повече през последните години, като един ефикасен природосъобразен и алтернативен метод на конвенционалната медицина. В много страни са създадени и се създават специални оранжерии за производство на растения, предназначени за прилагане в ароматерапията. Широко приложение намират есенциалните масла под различни форми и в козметиката.

Целта на статията е да проучи възможностите на ароматерапията за лечение на различни заболявания и приложението ѝ в козметиката.

Методи и материали: Проучена е достъпната литература, научни изследвания с анализиране на полезни и профилактични мероприятия,

ABSTRACT

Introduction: Aromatherapy has been known by mankind for thousands of years as a mean for achieving mental and spiritual balance. It has been noted back in ancient Egyptian documents as a way for mummifying. In China the application of herbs and fragrance oils can be found in texts dating back to two millennia.

Aromatherapy is part of the holistic medicine. It is a method using natural essential oils to make a positive impact on the human body. The term "aromatherapy" was introduced in 1920 by the French chemist Rene-Maurice Gattefosse who dedicated his life to research of the healing powers of essential oils.

Essential oils are extracted from different parts of the plants – blossoms, leaves, tree bark, roots, seeds, fruit peel etc.

The treatment with fragrances has been developing intensively in recent years as an efficient natural method and an alternative one to the conventional medicine.

Greenhouses for growing of aromatherapy plants have been established in many countries. Essential oils have wide applicability in cosmetics.

Aim: The purpose of the article is to investigate the potential of aromatherapy in relation with the treatment of different diseases and its applicability in cosmetics.

Materials and methods: The available literature, scientific researches with analyses of useful and prophylactic campaigns, as well as the benefits of the therapy as one with general impact were researched.

Results: The benefits of aromatherapy have been a subject of multiple scientific researches. As a result, this method is considered highly effective for a wide range of nosological units. The clinical researches show that the fragrance molecules of the essential oils have a

както и ползите като терапия за общо въздействие.

Резултати: Ползите от ароматерапията са били обект на множество научни изследвания, в резултат на което този метод се счита за високо ефективен при широка гама от нозологични единици. Клинични изследвания показват, че ароматните молекули на етеричните масла повлияват за успокояване на нервната система, влияят благоприятно при хранителни разстройства, физическа болка, имат антибактериални и антисептични свойства.

Заклучение: Ароматерапията успешно се съчетава с медикаментозно лечение, както и профилактика. Доказателствата относно ползите не са категорични и съществува дискусия по темата.

Ключови думи: ароматерапия, етерични масла, алтернативен метод, лечение

calming impact on the neurological system and impact favorably indigestion problems and physical pain. Moreover, they are antibacterial and antiseptic.

Conclusion: Aromatherapy can be successfully combined with medical treatment, as well as with prophylaxis. The evidence about aromatherapy benefits is not fully proven. There is an ongoing discussion on the topic.

Keywords: aromatherapy, essential oils, alternative method, treatment

ВЪВЕДЕНИЕ

Ароматерапията е метод за лечение и превенция, форма на алтернативна медицина, която използва естествени етерични масла с цел положително повлияване върху човешкото тяло. В буквален превод думата ароматерапия означава „лечение с аромати“. Терминът е създаден от френския химик Rene-Maurice Gattefosse, отдал живота си на проучвания за лечебните свойства на есенциалните масла.

Същността на метода се състои в използването на ароматни масла под различни форми в зависимост от болестта, с различна продължителност и дозировка на въздействие. Етеричните масла се извличат от различни части на растенията – цветове, листа, от кората и корените на дървото, от зърна, от кората на плодовете.

Есенциалните масла се приемат като естествена и екологична алтернатива за хора, страдащи от умствени и физически неразположения. Лечението с аромати се развива все повече през последните години като един ефикасен природосъобразен и алтернативен метод на конвенционалната медицина. В много страни са създадени специални оранжерии за производство на растения, предназначени за ароматерапията. Широко приложение намират етеричните масла и в козметиката.

РАЗВИТИЕ НА АРОМАТЕРАПИЯТА

От векове ароматерапията е била част от различните цивилизации. В древността хората са използвали естествена ароматерапия, вдъхвайки аромата на билките и дърветата, които ги заобикалят. Човекът забелязал, че животните избират храната си според миризмата. При изгаряне на клони и храсти се получавал дим, който въздействат на хората. Магьосници и лечители го използвали с лечебна и магическа цел. Хората в древността се научили да получават зехтин, който използвали за храна и масаж. Постепенно човекът натрупал знания за ароматните билки. Предполага се, че в най-древни времена аборигените в Австралия са познавали лечебното действие на някои ароматни растения, защото са използвали фумигацията – метод за лечение чрез опушване на някои части на тялото с дим или вдишване на пара от горящи растителни субстанции.

Древните египтяни, считани за родоначалници на медицината, ценели ароматните масла и ги включвали в религиозните ритуали – основа на културата им. В папирус, датиращ от около 4500 г. пр.н.е., се съдържа информация за използване на балсам, ароматни масла, ароматна кора и смоли, както и производството на ароматни оцети, вина и бири. Надписи на 3500 години показват, че ароматите били използвани в ежеднев-

вието им заради ползите при лечението на диабет, сenna хрема, язва и депресии. Търговците са внасяли растения от Китай, Индия и Малайзия. Статуите на боговете помазвали с парфюмирани масла. На всяко божество съответства специално масло. Имали са парфюми за всеки повод. Египтяните вярвали, че за щастлив живот след смъртта е необходимо да се защитава физическото тяло на починалия от разлагане. Те откриват кои ароматни вещества притежават консервиращо действие. Изкуството на балсамирането се е развило и всеки балсаматор разработил своя формула, която пазел в тайна. Започнали да използват ароматни вещества при приготвянето на храната.

В Индия, Китай и Средния Изток народите са познавали и употребявали ароматни растения за лечебни, духовни, хигиенни и ритуални цели. Отначало получаването, прилагането и лечебните им качества са били пазени в тайна, до която са имали достъп само малцина. В Древна Индия науката за използване на ароматни вещества и лечебни билки е важна част философията на лечението. В индийските села има запазени дестилационни апарати с устройство от преди три хиляди години. В Индия при сватбена церемония случайно е открито розовото масло и започва неговото производство. Днес то е важна част от икономиката на България, Румъния, Турция и Индия.

Древните цивилизации на Америка – инки, май и ацтеки, са отглеждали и използвали ароматни растения по земите на Новия континент. Днес все още някои индиански общности ги използват за лекуване на многобройни болести, за пречистване, за духовно усъвършенстване, за прогонване на негативни енергии.

Древните гърци и римляни също са уважавали тази терапия. Още 300 години пр.н.е. те са се лекували с ароматни екстракти и са използвали етеричните масла в парфюмерията. Често се е практикувало лечение на болести на храносмилателната система и гинекологични заболявания с розово масло. Хипократ (460-377 г.пр.н.е), бащата на медицината, е препоръчвал на пациентите си ежедневни ароматни вани и масажи с някои етерични масла. Той описва около 200 вида лечебни растения. По-късно Аристотел прави пълна класификация на около 500 вида растения, а неговият ученик Теофраст обобщава натрупаните медицински наблюдения в труда си „Histoire des plantes“ („История на растенията“). През 1-ви век от новата ера Педаниус Диоскорид, гръцки лекар, пътуващ с военни легиони, описва и кла-

сифицира характерни за даден район растения и техния лечебен ефект. Неговото произведение в 5 тома „De materia medica“ е първият опит за изготвяне на Фармакопея – книга за спецификата на лекарствата. Много от названията на растенията, които използваме в наши дни, са взети от произведения на Диоскорид (2,3).

През средните векове етеричните масла почти не са се употребявали. По това време медицината била тясно свързана с религията и употребата на лечебни растения била практикувана най-вече в манастирите от монасите. В манастирските градини отглеждали билки, от които правели чайове и тинктури. Добавяли ги към виното и бирата. През XVI век, с усъвършенстването на парния дестилатор, все по-масова станала употреба на маслата в различни направления (2).

С настъпването на XIX век и развитието на химията започват прецизни изследвания на етеричните масла и определяне на техните компоненти, сила на действие и поле на приложение. През 1918 г. Рене-Морис Гатфос решава да се посвети на изучаването на етеричните масла след инцидент в неговата лаборатория, като през 1928 той пръв въвежда термина „ароматерапия“ останал и до днес. Друг французин, Д-р Жан Валне, военен лекар и хирург, през 1964 поставя употребата на етеричните масла в центъра на своите изследвания. По време на Втората световна война като военнополови хирург той използвал разтвори от етерични масла като антисептични средства при обработка на огнестрелни рани. Той е първият лекар, който в началото на 60-те години популяризира ароматерапията сред медиците и широката публика във Франция. През 1964 г. той публикува книга, наречена „Ароматерапия: Лечение на болести с билкови екстракти“. Д-р Валне е считан за един от най-големите специалисти в областта на медицината с натурални растителни продукти, с изключителен принос за напредъка на тази наука. Негови произведения са преведени и се изучават в цял свят. С времето се заражда и става популярно промишленото производство на етерични масла – най-напред в Европа, а по-късно на Североамериканския континент и в други райони на света (2).

СЪЩНОСТ И МЕТОДИ НА ДОБИВАНЕ

Етеричните масла представляват концентрирана, летлива смес от ароматни вещества, получени от различни части на растенията, включващи най-малко сто активни вещества, които действат в сложна система. Всяко етерично масло е уникално и неповторимо и се състои от мно-

жество органични молекули, притежаващи сложен състав. Някои масла имат до 250 различни съставки, което е причина синтетичното им производство да е практически невъзможно. Благодарение на етеричните масла, растенията притежават собствен уникален аромат, действащ като защита от вредители. Концентрацията на маслата в тях зависи от сорта и вида им, от условията на растеж, от времето на събиране на материала, етапите на развитие и много други фактори. Етеричните масла са разтворими в органични разтворители (алкохол, масло, восък, мед), но не се смесват с вода (3).

Методите на добиване на етеричните масла са различни. Ароматните компоненти се извличат от растителната материя чрез следните процеси:

1. Извличане чрез дестилация с водна пара — използва се способността на горещата водна пара, преминала през суровината, да отнася със себе си етеричните масла, които са лесно летливи. Този метод на дестилация е най-често срещаният. Използва се за листа, цветя, трева, корени и мъх.
2. Извличане чрез разтворители — използва се способността на летливи и нелетливи разтворители да разтварят етеричните масла. Трите начина се използват предимно за извличане от цветове, листа, пъпки, стъбла и корени. Като начините биват:
 - екстракция — извличане с летливи разтворители, при което се получава конкретен
 - мацерация — извличане с нелетливи разтворители (животински и растителни мазнини), при което се получава екстракт
 - при обработка на конкрета и екстракта с етилов алкохол при ниска температура се получава абсолю (етерично масло).
 - Извличане чрез поглъщане — използва се способността на някои суровини (от етерично-маслени култури) да изпаряват етерични маса и на други – да поглъщат от въздуха изпарени етерични масла. Използват се животински мазнини, активен въглен и др.
 - Извличане по механичен начин – студено пресоване. Прилага се за култури, които съдържат големи количества етерично масло (цитрусовите плодове – портокал, лимон, мандарина, грейпфрут). Извличането става чрез пресоване или центрофугиране на получения сок (2,24).

При употребата си като лечебно средство, етеричните масла много често биват смесвани с т.

нар. базови или носещи масла поради силната им концентрираност. Базовото масло е течено и е извлечено чрез студено пресоване от най-мастно наситените части на растението – семена, ядки, понякога и плодове. Едни от най-употребяваните базови масла са бадемово, арганово, масло от пшеничен зародиш, от гроздови семки, жожоба и макадамия (1,2).

НАЧИНИ НА ПРИЛОЖЕНИЕ НА АРОМАТНИТЕ МАСЛАТА

1. Външна апликация:
 - Масаж – етеричното масло се разтваря в подходящо базово масло за постигане на релаксиращ ефект. При ревматична болка се разтвива с 1-2 капки, етерично масло от гаултерия, разтворено в зехтин.
 - Локална апликация – една капка неразредено етерично масло се нанася на засегнатата област. Неразредено етерично масло от лавандула при – порязване, изгаряне, ухапване от насекомо. Неразредено етерично масло от чаено дърво – върху афта, пъпка от акне, херпес.
 - Компреси – поставя се памучна тъкан, напоена с разредено етерично масло.
2. Вани – няколко капки, разтворени в душ-гел, шампоан или чаша течено мляко. Продължителност – не повече от 20 мин. Първата процедура е 8-10 минути. Температура на водата 37-38° С. След ваната се пие чай и почива 30-40 минути. При мускулни и ставни болки – 20 капки етерично масло от синя хвойна, разтворени в 1 с.л. разтворител, прибавени във вана. Не се прилагат вани при висока температура, епилепсия, кървене, тромбоемблия и онкологични заболявания.
3. Инхалацията е метод за терапевтично въздействие върху дихателната система с помощта на аерозоли на медицински вещества и етерични масла. Методи на инхалация:
 - влажна инхалация – няколко капки етерично масло, разтворени в гореща вода, като се вдишва ароматната пара. При хрема и кашлица – 2-3 капки масло от ниаули.
 - суха инхалация – няколко капки масло се капват върху парче плат или памук, поставени в непосредствена близост до вас.
 - атмосферна дифузия – за освежаване, пречистване и за предпазване от настинки и вирусни епидемии. Електрическа ароматна лампа и арома дифузер са подходящи, ако се търси терапевтичен ефект.

4. Въртешен прием – след консултация с лекар ароматерапевт. Прием заедно с разтворител. За промивка, гаргара, жабурене – 5 капки етерично масло от лимон заедно с вода за дезинфекция (2).

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА ВЪРХУ ОРГАНИЗМА

Етеричните масла се абсорбират от епителната тъкан – клетките на кожата, лигавиците на носа, белите дробове и стомашно-чревния тракт. От тези повърхностни слоеве проникват в лимфната и кръвоносната система. Включват се в общата циркулация и метаболитните процеси на органите и системите в организма.

Обонянието е едно от най-силните сетива, което притежава човек и един от най-преките пътища за въздействие на ароматните масла. По своята същност обонятелният орган се състои от 3 части: възприемаща (носната кухина), събираща (обонятелната луковица на обонятелният нерв) и анализираща (обонятелната зона в кората на главният мозък). За разлика от нервите на другите сетива, обонятелните нерви, предаващи сигнала за даден аромат към мозъка, са директно свързани с онази част от централната нервна система, която контролира ендокринната система, отделяща хормони. Така ароматите „отключват“ различни химични реакции в тялото. Те от своя страна оказват влияние върху растежа и несъзнателните жизнени функции като сърдечен ритъм, дишане, храносмилане, телесна температура. Поради малките си молекули ароматните масла преминават през кръвно-мозъчната бариера, тъй като обонятелните нерви са еволюирали преди мозъка и не са защитени от мембрана. Различни клинични изследвания доказват връзката между обонятелните центрове в носа и хипоталамуса, който контролира физиологичните функции в тялото. Той взаимодейства директно с хипофизната жлеза, която отделя хормоните, регулиращи кръвното налягане, функцията на щитовидната жлеза, цикъла на съня, паметта и др. Поради директната връзка на обонятелната система с тази област на мозъка, ароматите в етеричните масла са в състояние да взаимодействат директно с него, а оттам върху голяма част от психо-физиологичните процеси в тялото (1,24).

Както при усвояването в мозъка и централната нервна система, абсорбирането на етерични масла през кожата протича бързо и лесно поради тяхната липидност, миниатюрен размер на молекулите и натуралната мазнина в кожата.

Етеричните масла проникват в кръвния поток през капилярите. Влизайки в контакт с нервните и лимфните съдове в дермалния слой на кожата, те въздействат на нервната и лимфната система. Проучванията показват, че след масаж на цялото тяло с 2-процентов разтвор на етерично масло от лавандула в растително масло, в кръвта се появяват доловими количества линалол и линалил-ацетат, основните химически съставки на лавандулата. Концентрацията става най-висока след 20 минути и е почти недоловима след 90 минути. Проучването доказва, че етеричните масла са не само масленоразтворими, но масажът с масло улеснява абсорбирането на етеричните масла в кожата (1).

Ароматните масла имат широк спектър от терапевтични и профилактични ефекти върху човешкото тяло. Лечебното действие на етеричните масла се определя от фармакологичните свойства на техните основни съставки, които са различни за всеки растителен вид. Практическата целебна стойност на етеричните масла се дължи преди всичко на въздействието, което оказват върху обонятелния и донякъде на вкусовия сетивен орган, а оттам и върху целия организъм (24). Възможни са и негативни прояви от страна на организма, които се проявяват под формата на дразнене на кожата, кихане, кашлица, сърцебиене, непоносимост към аромата и други.

Едни от най-разпространените ароматни масла са: лавандула, роза, лайка, невен, мента, розмарин, здравец, босилек, жасмин, иланг-иланг, хвойна, портокал, лимон, градински чай, сандалово дърво, джинджифил и много много други (1).

Етеричните масла са с широкоспектърно действие. Те влияят върху различни системи в организма – храносмилателна, дихателна, мускулно-скелетната система, сърдечно-съдова, нервна система, ендокринната, отделителната, половата система, за укрепване на имунитета, както и намира приложение за лечение при деца (1).

Етеричните масла намират широко приложение в медицината и козметиката, което се основава на многостранното им физиологично въздействие. Те имат ефект върху настроението и релаксацията на пациентите в болнична среда. Голяма част от тях имат общи лечебни свойства, които се проявяват различно в зависимост от съставките, които съдържат (24). Някои етерични масла действат стимулиращо и тонизиращо, а други оказват влияние върху психичното състояние и мисловният процес.

Ароматните масла имат антисептичното, антибактериалното и противовъзпалително действие. Противовъзпалително действие проявяват карамфилово, евкалиптовото, мащерково, канелено, бергамотово, лайково и други масла. Масло от лайка намира приложение при дезинфекция на пикочно-половите органи, а пикочогонно действие в малки дози имат – анжелково, кедрово, магданозено масла (24). Антисептични диуретици за лечение на инфекции на пикочния мехур включват кедър, чаено дърво, резене и бергамот. Те действат както в алкална, така и в киселинна среда, и могат да се комбинират с познатите билки за лечение мечо грозде и червена боровинка (1).

На сърдечно-съдовата система и по-точно за общо подобряване на кръвообращението оказват действие – босилек, мащерка, майоран, розмарин и карамфил. Сърдечни проблеми вследствие на стрес се повлияват от масаж с маточина, нероли, лавандула и иланг-иланг, а джинджифил и майорана нормализират високото кръвно налягане. Лайката, миртата и кипарисът облекчават възпалението и болките от разширени вени, флебит и хемороиди, като тамянтът има свиващо разширените вени действие (1).

Лечебни действия имат етеричните масла при различни кожни заболявания, като действието им се обяснява с регулацията на окислително-редукционните процеси в живия организъм. При разрушаване на белтъчните вещества (при изгаряне и др.) се прилагат етерични масла като – лавандулово, лайково. С тези масла лечението и заздравяването се осъществяват много по-бързо (24).

Заболяванията на дихателната система се повлияват добре от етеричните масла. Със своето бактерицидно, успокояващо и антисептично действие ментовото, салвието, синапеното с др. масла смекчават кашлицата. При респираторен проблем като конгестия се повлиява добре инхалация с розмарин, чаено дърво, евкалипт, лавандула и мента. Чаено дърво, евкалипт и мента облекчават инфекциите на синусите, а анасон и кипарис помагат при кашлица. При възпаления на дихателните пътища се прилагат успешно смърчово, борово, евкалиптовото, ментово и др. етерични масла (1).

Едно от най-широките приложения на ароматни масла е върху нервната система. Често използвани са: бергамот, лайка, лавандула, маточина, салвия скларея, роза или жасмин. Тези масла имат успокояващо действие и намират приложение при нервни разстройства. При застой въз-

буждащо нервната система действие притежава пелиновото масло. Благотворен ефект при безсъние вследствие на умствена преумора или при главоболие оказват – салвия скларея, майоран, иланг-иланг или нероли (1,24).

Едно от приложенията на етеричните масла е като болкоуспокояващо средство. Такова действие проявяват евкалиптовото, карамфилово, лайково, канелено и ментово масла (1).

Малки дози от аромамаслата, приети вътрешно, помагат за увеличаване на апетита, въздействат на слабото усвояване на храната, подобряват слюноотделянето и чревната перисталтика. Много етерични масла имат локално действие върху лигавиците. Секретията на стомашен сок се засилва от синапено, магданозено, ментово и др. масла. За подпомагане на храносмилането се използват етеричните масла на много подправки като – анасон, канела, кимион, лимонена трева, дафинови листа, бахар, карамфил. Аромамасла от резене и маточина отпускат стомашните мускули, като същевременно успокояват дразненето и възпалението, джинджифилът и босилекът помагат за потискане на гаденето вследствие химиотерапия и лъчелечение, а ментата е изпитано средство при синдром на раздразненото черво (1,24).

Етеричните масла са ефективни при артрит и ревматизъм, като противовъзпалително и премахващо токсините действие имат – грейпфрут, хвойна и жълт смил. За облекчаване на схващания и натрупана в мускулите млечна киселина се прилагат розмарин и лимонова трева. Друго приложение е при лумбаго и ишиас, като се прилага разтривка със синапено и камфорово масло.

На ендокринната система действат благотворно етерични масла в комбинация със специална диета. Масло от морска трева се употребява при хипофункция на щитовидна жлеза. На надбъбречните жлези повлияват женшенът и женското биле (1).

Едни от приложенията на маслата се свързват с действието им при чести проблеми на половата система като предменструален синдром и менструални болки. При първото добре действат джинджифилът, канелата, карамфилът и мащерката, а при менструални болки лайка, лавандула, майоран и мащерка.

При деца ароматерапията се прилага с повишено внимание и в по-малки концентрации. Най-често се използват при стомашни болки, колики, газове, гадене, тревожност, прекомерна емоционалност, като често се прилага в комбинация с масаж.

Една от най-често прилаганата форма на етеричните масла е чрез вдишване на парите им. Тази форма на приложение е особено ефективна при прилагане на етерични масла като евкалиптовото и маслата от иглолистни дървета (24).

Налице са различни възможности за лечение с още много други етерични масла. Лечебните свойства на етеричните масла са причина за приложението им като съставни части в много медикаменти за вътрешна и външна употреба.

Различни мнения при изследвания представят ароматерапията като средство за борба с рака, но според American Cancer Society все още няма убедителни доказателства, че тя има подобен ефект (22). В холистичния център „Уиръл“, Англия, използват ароматерапията при раковоболни пациенти, за да им помогнат да понесат по-леко страничните ефекти от химиотерапията (6).

Няколко основни клинични проучвания, изследващи ефективността на терапията, са публикувани неотдавна. Антимикробните свойства на ароматерапията са изследвани най-активно. Посочени са *in vitro* резултатите от ефектите на етеричните масла върху резистентните към метицилин *Staphylococcus aureus* (MRSA) (12,13), *Helicobacter pylori* (14), инфекцията *Candida albicans* (15) и др. Фаза I клинични проучвания са извършени върху инхибирането на оралното образуване на плаки (16), инфекцията с MRSA (17) и *tinea pedis* (18). Освен това са съобщени клинични опити за ароматерапия при пруритус при пациенти, подложени на хемодиализа (19) и при възбудено поведение при пациенти с деменция (20,21).

Друго популярно прилагане на ароматерапията е за намаляване на тревожността, за насърчаване на релаксацията и повишаване благосъстоянието на пациентите с палиативни грижи или в отделенията за интензивни грижи, пациенти, претърпели аборт или хемодиализа (2,11,22). Проучване на Cooke B. и Ernst E. от клинични изпитания за изследване на резултатите от ароматерапия са достигнали до заключението, че тя има поне преходна способност да намали тревожността, но няма доказателства за трайна полза (3). Съществуват наблюдения за влиянието на масажа върху имунната функция на пациентите с положителна имунна недостатъчност (ХИВ) (3,4,13). Въз основа на тези изследвания има хипотеза, че ароматерапевтичният масаж може да повлияе върху клетъчните и хуморалните отделения на имунната функция както в нормално, така и в патологичното състояние.

Изследвания потвърждават предимствата на ароматните масла пред антибиотиците. Те действат ефикасно продължително време и не притежават отрицателни странични ефекти. И не на последно място ароматните вещества повлияват много заболявания, с които медикаментите не успяват да се справят (4). Важно е обаче преди употребата им да се запознаем и спазим някои условия.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. Забранена е употребата при деца под 8 години.
2. Етерични масла не се препоръчват при епилептици, астматици, при язва на стомаха.
3. През първите 3 месеца от бременността и при кърмене етеричните масла са забранени.
4. При сърдечно-съдови и бъбречни заболявания се прилагат след консултация с лекар.
5. Някои масла имат дразнещ ефект върху лигавиците и не се препоръчват за употреба (1,24).

ПРЕДПИСАНИЯ

1. Да се използват само чисти етерични масла от растителен произход.
2. Да се направи тест за чувствителност преди употреба.
3. Да не се прилагат неразредени етерични масла. Като от това правило има и някои изключения.
4. Да се прилагат с повишено внимание масла, предизвикващи фоточувствителност (1,24).

Не бива да се забравя, че независимо от начина на използване, етеричното масло прониква в организма, пренася се от кръвоносните съдове и достига до проблемния орган. Изключително силни, етеричните масла са безценни за организма, но само при правилна употреба, точна диагноза и спазена дозировка (2).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ароматерапията успешно се съчетава с медикаментозно лечение, както и профилактика. Доказателствата относно ползите не са категорични и съществува дискусия по темата. Основното предимство на етеричните масла е цялостното въздействие върху организма. Терапевтичният и профилактичният ефект се постигат в ниски концентрации. Използването на ароматните масла има положителен ефект поради включване на механизмите на саморегулация в организма, което води до трайно подобряване на здравето при хронични заболявания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Денкова Р, Денков В. Наръчник по ароматерапия, Емас, 1999, с 30-35: 42-46.
2. Кевил К, Грийн М. Ароматерапия, Аратрон, 2008, с 34-104.
3. Маркова П. Етерични масла за всеки ден, Жануа 98, 2016 с 14-93.
4. Мерет В, Лечебни растения, Кибеа, 2014.
5. Нъл Г. Наръчник по алтернативна медицина, Емас, 1999, с 440.
6. Abe S, Sato Y, Inoue S, et al. [Anti-Candida albicans activity of essential oils including Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) oil and its component, citral] *Nippon Ishinkin Gakkai Zasshi*. 2003; 44:285–91.
7. Birk TJ, Mc Grady A, MacArthur RD, Khuder S. The effects of massage therapy alone and in combination with other complementary therapies on immune system measures and quality of life in human immunodeficiency virus. *J Altern Complement Med*. 2000; 6:405–14.
8. Caelli M, Porteous J, Carson CF, Heller R, Riley TV. Tea tree oil as an alternative topical decolonization agent for methicillin-resistant *Staphylococcus aureus*. *J Hosp Infect*. 2000; 46:236–7.
9. Charles CH, Sharma NC, Galustians HJ, Qaqish J, McGuire JA, Vincent JW. Comparative efficacy of an antiseptic mouthrinse and an antiplaque/antigingivitis dentifrice. A six-month clinical trial. *J Am Dent Assoc*. 2001; 132:670–5.
10. Cooke B, Ernst E. Aromatherapy: a systematic review. *Br J Gen Pract*. 2000; 50:493–6.
11. Diego MA, Field T, Hernandez-Reif M, Shaw K, Friedman L, Ironson G. HIV adolescents show improved immune function following massage therapy. *Int J Neurosci*. 2001; 106:35–45.
12. Edge J. A pilot study addressing the effect of aromatherapy massage on mood, anxiety and relaxation in adult mental health. *Complement Ther Nurs Midwifery*. 2003; 9:90–7.
13. Fine DH, Furgang D, Barnett ML, et al. Effect of an essential oil-containing antiseptic mouthrinse on plaque and salivary *Streptococcus mutans* levels. *J Clin Periodontol*. 2000; 27:157–61.
14. Hada T, Furuse S, Matsumoto Y, et al. Comparison of the effects in vitro of tea tree oil and plaunotol on methicillin-susceptible and methicillin-resistant strains of *Staphylococcus aureus*. *Microbios*. 2001; 106:133–41.
15. Ironson G, Field T. Massage therapy is associated with enhancement of the immune system's cytotoxic capacity. *Int J Neurosci*. 1996; 84:205–17.
16. Ohno T, Kita M, Yamaoka Y, et al. Antimicrobial activity of essential oils against *Helicobacter pylori*. *Helicobacter*. 2003; 8:207–215.
17. Ro YJ, Ha HC, Kim CG, Yeom HA. The effects of aromatherapy on pruritus in patients undergoing hemodialysis. *Dermatol Nurs*. 2002; 14:231–4. 237–8, 256; quiz 239.
18. Rowe J. Sensory stimulation in dementia. Bright light may not illuminate. *Br Med J*. 2003; 326:661.
19. Satchell AC, Saurajen A, Bell C, Barnetson RS. Treatment of interdigital tinea pedis with 25% and 50% tea tree oil solution: a randomized, placebo-controlled, blinded study. *Australas J Dermatol*. 2002; 43:175–8.
20. Snow LA, Hovanec L, Brandt J. A controlled trial of aromatherapy for agitation in nursing home patients with dementia. *J Altern Complement Med*. 2004; 10:431–7.
21. Soden K, Vincent K, Craske S, Lucas C, Ashley S. A randomized controlled trial of aromatherapy massage in a hospice setting. *Palliat Med*. 2004; 18:87–92.
22. Valnet J, Tisserand R. (1990). The practice of aromatherapy: A classic compendium of plant medicines & their healing properties. Rochester, VT: Healing Arts Pres - 48-49.
23. Wilkinson S, Aldridge J, Salmon I, Cain E, Wilson B. An evaluation of aromatherapy massage in palliative care. *Palliat Med*. 1999; 13:409–17.

*Адрес за кореспонденция:
Елена Крайчева
УС „Рехабилитатор“
Медицински колеж – Варна
Медицински университет – Варна
бул. „Цар Освободител“ 84
Варна 9002
e-mail: e_kraycheva@abv.bg*