УДК 615.83
Жигульова Е.О.[1]
Хомовська К.О.[2]
Чоботар Б.Б.[3]
[1]канд.біол.наук, доц., завідувачка кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,
[2]магістр Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
[3]вчитель-реабілітолог КУ «Інклюзивно-ресурсний центр Хотинської міської ради»

АРОМАТЕРАПІЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Актуальність дослідження. В сучасних реаліях суспільство знаходиться в умовах постійного стресу. У людей, які проходять відновне лікування після травм чи патологій різної етіології, нервове напруження є, на жаль, невід'ємною частиною діагнозу, та потребує такої ж уваги, як і відновлення фізичної працездатності.

Ароматерапія (грец. aroma – запашна трава + therapeia – піклування, догляд, лікування) єдопоміжним методом реабілітації,який базується на застосуванні ефірних олійз метою впливу на фізичну та психо-емоційну сфери нашого організму. Вона відома людству ще з часів Давнього Єгипту, античної Греції, а пізніше і Риму. Вже тоді жреці вміли лікувати цілющими ароматами, що сприяло розвитку ароматерапії та розумінню впливу ефірів на життєвоважливі процеси організму [1,2].

Незважаючи на те, що ефірні олії використовувалися в терапії протягом століть, опублікованих досліджень щодо багатьох з них обмаль. На сьогодні клінічні дослідження проводяться в Європі, Австралії, Японії, Індії, США та Канаді. Багато з цих досліджень доводять позитивний вплив різних олій на організм людини.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати доцільність застосування ароматерапії в реабілітації, розглянути різновиди ефірних олій та особливості їх застосування при різних нозологіях.

Результати дослідження. Ароматерапію справедливо називають «терапією гармонії», що зцілює психічну, емоційну і фізичну сфери людського організму. Ароматерапія – це метод лікування із застосуванням натуральних ефірних олій, що надходять в організм через дихальні шляхи, шкіру, слизові оболонки, впливаючи на нюх і дотик, відновлюючи гармонію душі і тіла [2].

Для досягнення високоефективної ароматерапевтичної дії необхідно використовувати ефірні олії найвищого ґатунку.

Найбільш розповсюджений ароматерапевтичний засіб – ефірні олії, які є багатокомпонентними органічними сполуками терпенів, спиртів і альдегідів, які виробляються ефіроолійними рослинами. На сьогодні відомо близько 200 різних ефірних олій. При правильному їх застосуванні отримують виражений лікувальний ефект без побічних дій.Хімічний склад ефірної олії дуже складний. Кількість різних органічних і неорганічних речовин, що входять до складу ефірної олії, варіюється від 120 до 500[1,5,6].

Ефірні олії – це прозорі, безбарвні або злегка зафарбовані рідини, що мають характерний запах і смак; нежирні, легше води і практично в ній не розчиняються; окислюються під впливом світла і кисню; мають широкий спектр біологічної активності. Кожна ефірна олія багатофункціональна, проте, вчені виділяють загальні функції ефірних олій: мають бактерицидну, протизапальну й антисептичну дію; позитивно впливають на нервову систему, емоції і психічне здоров'я; мають виражений дерматологічний і косметичний ефект; стимулюють механізми саморегуляції в організмі; всі ефірні олії мають біоенергетичну цінність [1, 3, 5].

Багато компонентів ефірних олій близькі за хімічною структурою і біологічною дією з ендогенними сполуками і впливають на організм людини в мінімальних дозах [4].

Розрізняють три типи дії ароматерапії:

1. Фармакологічний – після застосування ефірноїолії в організмі відбуваються хімічні зміни, викликані взаємодією компонентів ефірних олій з гормонами, ферментами, кислотами організму.

2. Фізіологічний – ефірні оліїмають стимулюючий та відновлюючий вплив на органи чи тканини організму, задіюючи нервову систему.

3. Психологічний – в результаті вдихання ефірних масел виникає індивідуальна реакція організму на запах. Емоційна реакція може викликати психічні та фізіологічні зміни в організмі [3].

Вченими виявлено 4 типи психофізіологічної реакції на вплив ефірних олій: постійне поліпшення концентрації уваги і працездатності;

досягнення максимуму цих показників через деякий період з подальшим зниженням до рівня, що перевершує вихідний; максимальне поліпшення показників відразу після впливу з подальшим зниженням; збільшення показників концентрації та працездатності.

Для нормалізації психо-емоційного стану застосовують ефірні олії з наступних лікарських рослин:

Васильки справжні мають психотропну, антидепресивну дію; застосовують при перевтомі, постстресових розладах, неврозах, запамороченнях;активізують розумову діяльність. Підвищують антиоксидантний захист організму. Нормалізують баланс імунорегуляційних клітин та підвищує активність В-ланки імунітету.

Журавець дрібний і шавлія лікарська, стимулюють нервово-психічну діяльність: підвищують працездатність, увагу, швидкість виконання завдань. Покращують тонус мозкових судин, мають седативну дію.

Лаванда лікарська має легкий седативний ефект, сприяє зниженню напруженості і занепокоєння. Застосовується при безсонні, нервовому перевантаженні, депресивних станах, викликаних тривалим стресом, підвищеною нервозністю і агресивністю, нормалізує сон.

Плоди лимонного дерева тонізують нервову систему, знімають втому, підвищують працездатність, активізують розумову діяльність, пам’ять, працездатність.

Мандарин знімає депресію, корисний при дратівливості і перевтомі.

Меліса лікарська має снодійну і заспокійливу дію, застосовується при лікуванні депресії, нервового перенапруження, мігрені та безсоння, знімає нервову напругу, допомагає організму розслабитися.

Троянда дамаська благотворно впливає на нервову систему, нормалізує психофізіологічні функції організму – розслабляє, заспокоює, знижує втому, знімає стресові стани, депресії, покращує загальне самопочуття.

Розмарин лікарський нормалізує підвищені показники перекисного окислення ліпідів. Тонізує, покращує пам’ять, знімає втому, покращує мозковий кровообіг, стимулює розумову, фізичну працездатність, підвищує концентрацію уваги [1,2,6].

Ефірні олії використовуються при строгому дотриманні дозувань і правил застосування із урахуванням протипоказань.

Перед початком використання будь-якої ефірної олії необхідно обов’язково провести алергологічні проби, щоб уберегти себе від сильних алергічних проявів (кропивниця, анафілактичний шок, набряк Квінке):

Нюхова проба –необхідно просто відкрити флакон з олією і, тримаючи його на відстані 5см від носу, маховими рухами направляти запах до себе, якщо при даній пробі вам не подобається запах, він викликає прояви чхання, свербежу в носі, краще таку ефірну олію не використовувати.

Шкірна проба – виконується з тими ефірними оліями, які пройшли попередню пробу. Дві крапельки олії наносять на внутрішню поверхню передпліччя біля ліктьового згину (сильно втирати не потрібно). Очікуємо 6-8 годин, якщо на шкірі з'явилось почервоніння, сухість, свербіж, дану ефірну олію використовувати не можна[1].

Особливості зберігання ефірних олій: чисті ефірні олії слід зберігати в темному прохолодному місці в ємностях з непрозорого скла; термін зберігання – цитрусові олії не псуються протягом одного року, усі інші протягом 2-ох років; не можна розбавляти ефірні олії водою чи рослинною олією, адже вони так швидко псуються або взагалі втрачають свої властивості вже через 2-3 міс.

Способи використання ефірних олійу домашніх умовах:

- інгаляції холодні – ефірні олії або їх суміші випаровуються з відкритих флаконів та після нанесення на тканину (фільтруючий папір) або використовуються у вигляді аромакулонів з ємністю для крапель олії. аромат виходить глибоко і рівно. тривалість процедури – 5-10 хвилин;

- інгаляції гарячі –у ємності з гарячою водою (80-90ос), додають ефірну олію 2-4 краплі. із закритими очима людина накрита рушником глибоко і рівномірно вдихає пару протягом 5-7 хвилин. після процедури необхідно відпочити протягом 1-1,5 години;

- ванна – у воду 35-37ос вливають розчин молока орієнтовно 1200 мл та меду (2-3 ложки) із заздалегідь розчиненою в ньому ефірною олією(10 крапель) або її сумішшю. тривалість процедури: 10-15 хв. після неї необхідно відпочивати у ліжку протягом 1 години;

- ножні ванни – у таз з гарячою водою додають 8-10 крапель ароматичної ефірної олії і занурюють ноги, тривалість процедури: 10 хв;

- ванни для рук – кінцівки занурюють у ємність із теплою водою і додають олії. тривалість процедури: 10-15 хвилин;

- найрозповсюдженіший і найпростіший метод – це використання аромаламп та ароматичних свічок [1, 3].

При правильному використанні ароматерапевтичні процедури є комфортними, безболісними у застосуванні та доступними, а також позитивно впливають на всі системи та органи, дозволяють подолати порушення стану здоров'я, пошкодження шкіри та можливі психічні розлади.

Ароматерапія може використовуватисяу комплексі з психотерапією, рефлексотерапією, масажем та медикаментозними методами лікування.

Ароматерапія та традиційні методи лікування взаємно підсилюють дію один одного.

Висновки. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури засвідчив, що ароматерапія є важливим компонентом реабілітації різних верств населення, що позитивно впливає на діяльність нервової системи, психічне та фізичне здоров'я, саморегуляцію організму, емоційну сферу людини.

Список використаних джерел:

1. Ароматерапія для дітей. Електронний ресурс: https://ifaroma.org/en_GB/home/blog/aromacare-for-children-with-autism
2. Аромологія : навч. посіб. / С.О. Галникіна. Тернопіль. Підручники і посібники. 2015, 144 с.
3. Гарник Т.П., Добровольська Н.А., [та ін.]. Ароматерапія – запорука здоров'я / Т.П.Гарник, Н.А.Добровольська, [та ін.]. //Фітотерапія. Часопис 2021,№ 2 – С.35-45
4. Крамар Е.Д. Особливості лікувальних парфумів в професійній ароматерапії / Е.Д.Крамар // Фітотерапія. Часопис.2021, № 1. – С.103-104
5. Крамар Е.Д. Спеціальні аспекти терапії парфумів у професійній ароматерапії /Е.Д. Крамар // Фітотерапія. Часопис, 2021. № 1 – С. 105-106
6. Фармацевтична аромологія: навч.-метод. посіб. / заред. В.В. Гладишев [та ін.]. Запоріжжя .Вид-во ЗДМУ, 2014. 105 с.

УДК 616.711:796

Зарічнюк І. Р.
Завідувач навчальної лабораторії Навчально-наукового інституту