

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ В ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ СИМПТОМОВ ДИСГОРМОНАЛЬНОЙ МАСТОПАТИИ И СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ПРОБЛЕМ¹

© 2006 Т.В. Малыхина²

Эфирные масла в настоящее время практически не применяют для устранения предменструального синдрома и других проявлений дисгормональных изменений в женском организме. В статье отражены возможности, перспективы, лечебные эффекты, собственный опыт в применении эфирных масел.

Введение

Одним из наиболее распространенных заболеваний у женщин является мастопатия. Выделяют диффузную и узловую формы. Считается, что диффузная форма мастопатии — это начальная стадия заболевания, которая чаще всего начинается с болей в молочных железах, усиливающихся за несколько дней до начала менструации. После окончания менструального цикла боли уменьшаются или самостоятельно проходят. С течением времени постепенно боль усиливается. В ряде случаев она становится более интенсивной и продолжительной, иррадирует в плечо, подмышечную область, лопатку, болезненно даже легкое прикосновение к молочным железам. У пациенток ухудшается настроение, появляются мысли о появлении у них злокачественного новообразования. Чаще всего эта форма мастопатии встречается у женщин до 35 лет. Постепенно структура изменяется.

При пальпации в молочных железах начинают выявляться участки уплотнений без четких границ в виде тяжелой, мелкой зернистости, огрубения железистых долек. Эти уплотнения чаще всего определяются в верхне-наружных квадрантах. При надавливании на соски из них появляются выделения различного характера и цвета. Н.И. Рожкова на основании клинико-рентгено-морфологических исследований женщин с этой формой заболевания выделяет 5 форм диффузной мастопатии:

Диффузная мастопатия с преобладанием железистого компонента.

¹Представлена доктором медицинских наук профессором И.Г. Кретовой.

²Малыхина Татьяна Викторовна, центр планирования семьи, 443099, Россия, г. Самара, ул. Степана Разина, 106.

Диффузная мастопатия с преобладанием фиброзного компонента.

Диффузная мастопатия с преобладанием кистозного компонента.

Смешанная форма диффузной фиброзно-кистозной мастопатии.

Склерозирующий аденоз.

Степень выраженности этих процессов определяется по состоянию соединительнотканно-железистого комплекса и жирового фона на маммограммах [1]. Эта классификация в какой-то степени позволяет индивидуализировать план лечения данного заболевания.

Эфирные масла научились получать около 5000 лет назад, об этом впервые поведали археологические раскопки в Месопотамии. В глубокую древность уходит история применения эфирных масел в таких странах, как Китай, Индия, Египет, Персия [2–7]. В XV веке были известны эфирные масла лаванды, розы, шалфея. В XV–XVII веках получены были эфирные масла из более 120 растений [8–11].

Для пациентов с достаточно тяжелыми заболеваниями применение основных лекарственных препаратов вполне оправдано, но при многих хронических заболеваниях показано использование лекарственных препаратов растительного происхождения [12–15]. В эту группу ни в коем случае не входят биологически активные вещества.

В настоящей статье представлены некоторые программы лечения наиболее часто встречающихся в практике врача маммолога состояний и симптомов дисгормональной мастопатии, основанные на личном опыте и на зарубежных рекомендациях. Основные эфирные масла сгруппированы по односторонним эффектам коррекции симптомов дисгормональной мастопатии.

Тем самым врачу предоставляется возможность выбора оптимального средства для лечения конкретной пациентки.

1. Основные показания и возможности применения эфирных масел в лечебных и профилактических целях

Остановимся на отдельных видах эфирных масел и правилах их применения в лечении и профилактике симптомов, сопровождающих дисгормональные изменения молочных желез.

При выраженном *болевым предменструальном синдроме* назначаются эфирные масла:

аниса — применяется в виде аромакурительниц — 4–6 капель на 15 м², в виде ванн — 4–7 капель, аромамедальонов — 1–3 капли, прием внутрь — 1 капля с медом или вареньем 1–3 раза в день, запивается большим количеством подкисленной воды;

жасмина — применяется в виде аромакурительниц — 2–3 капли на 15 м², ванн — 2–3 капли, аромамедальонов — 1 капля, прием внутрь — развести в 10 раз маслом жожоба или 70 % раствором спирта (10 капель

жасмина — 90 капель жожоба), 1 капля этого раствора 1–2 раза в день с медом, вареньем, запивается кислыми соками, чаем;

мирры — применяется в виде аромакурительниц — 3–5 капель на 15 м², ванн — 5–7 капель, ароамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1 капля с 1/2 чайной ложкой медом или вареньем 1–2 раза в день;

пальмарозы — применяется в виде аромакурительниц — 3–6 капель на 15 м², ванны — 5–6 капель, прием внутрь — 1 капля с медом или вареньем 2 раза в день, запивается большим количеством сока, чая. Принимать только после еды;

шалфея — применяется в виде аромакурительниц — 3–5 капель на 15 м², ванн — 1–2 капли, ароамедальонов — 1–2 капли, прием внутрь — 1 капля с медом, вареньем, сухофруктами, выпечкой 1–2 раза в день, запивать большим количеством сока, чая, кефира. Не принимать после 19–00.

При различных видах **дисменорей** применяются следующие виды эфирных масел.

При *нерегулярном менструальном цикле* эфирные масла:

герани — применяется не более 2–3 недель, после приема пищи, в виде аромакурительниц — 3–5 капель на 15 м², ароамедальонов — 1–2 капли, прием внутрь — 1 капля с медом или вареньем 2 раза в день, после еды запивается большим количеством подкисленной воды;

душицы — применяется в виде аромакурительниц — 3–5 капель на 15 м², ванн — 4–5 капель, ароамедальонов — 1–2 капли, прием внутрь — 1 капля с 1/2 чайной ложки медом или вареньем 1–2 раза в день, запивается кефиром или йогуртом;

жасмина — применяется в виде аромакурительниц — 2–3 капли на 15 м², ванн — 2–3 капли, ароамедальонов — 1 капля, прием внутрь — развести в 10 раз маслом жожоба или 70 % раствором спирта (10 капель жасмина — 90 капель жожоба), 1 капля этого раствора 1–2 раза в день с медом, вареньем, запивается кислыми соками, чаем;

иссопа — применяется в виде аромакурительниц — 4–6 капель на 15 м², ванн — 3–4 капли, ароамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1–2 капли с медом или вареньем 2 раза в день, запивается большим количеством подкисленной воды, соками, кефиром, йогуртом;

корицы — применяется в виде аромакурительниц — 3–6 капель на 15 м², ароамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1 капля с медом или вареньем 1–3 раза в день, запивается большим количеством чая, сока;

можжевельника — применяется в виде аромакурительниц — 5 капель на 15 м², ванн — 3–6 капель, ароамедальонов — 1–3 капли, прием внутрь — 1 капля с медом или вареньем, блюдами из мяса, рыбы, овощей 2–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира;

пальмарозы — применяется в виде аромакурительниц — 3–6 капель на 15 м², ванн — 5–6 капель, прием внутрь — 1 капля с медом или вареньем 2 раза в день, запивается большим количеством сока, чая. Принимать только после еды;

розы — применяется только в разведенном виде 1:5 маслом жожоба, в виде аромакурительниц — 2–5 капель на 15 м², ванн — 3–5 капель, аромамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1 капля с медом, вареньем, бисквитом, сухофруктами 2–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира, йогурта;

санда — применяется в виде аромакурительниц — 5–7 капель на 15 м², ванн — 5–7 капель, аромамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1 капля с медом, вареньем, сухофруктами 1–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кофе;

фенхеля — применяется в виде аромакурительниц — 2–4 капли на 15 м², ванн — 4–6 капель, прием внутрь — 1 капля с медом, вареньем, сухофруктами 1–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира.

Для нормализации *объема менструаций при обильных выделениях* применяются эфирные масла:

иссопа — применяется в виде аромакурительниц — 4–6 капель на 15 м², ванн — 3–4 капли, аромамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1–2 капля с медом или вареньем 2 раза в день, запивается большим количеством подкисленной воды, соками, кефиром, йогуртом;

ладана — применяется в виде аромакурительниц — 4–6 капель на 15 м², ванн — 3–6 капель, аромамедальонов — 2–3 капли;

мелиссы — применяется в виде аромакурительниц — 2–3 капли на 15 м², ванн — 3–5 капель, аромамедальонов — 1–3 капли, прием внутрь — 1 капля с 1 чайной ложкой меда или варенья 2 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира, йогурта;

можжевельника — применяется в виде аромакурительниц — 5 капель на 15 м², ванн — 3–6 капель, аромамедальонов — 1–3 капли, прием внутрь — 1 капля с медом или вареньем, блюдами из мяса, рыбы, овощей 2–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира;

розы — применяется только в разведенном виде 1:5 маслом жожоба, в виде аромакурительниц — 2–5 капель на 15 м², ванн — 3–5 капель, аромамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1 капля с медом, вареньем, бисквитом, сухофруктами 2–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира, йогурта.

Для нормализации *объема менструаций при скудных и мажущих выделениях* применяются следующие виды эфирных масел:

гвоздики — применяется в виде аромакурительниц — 1–4 капли на 15 м², ванн — 3–4 капли, аромамедальонов — 1–2 капли, прием внутрь — 1 капля с медом или вареньем 1–3 раза в день;

иссопа — применяется в виде аромакурительниц — 4–6 капель на 15 м², ванн — 3–4 капли, аромамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1–2 капля с медом или вареньем 2 раза в день, запивается большим количеством подкисленной воды, соками, кефиром, йогуртом;

можжевельника — применяется в виде аромакурительниц — 5 капель на 15 м², ванн — 3–6 капель, аромамедальонов — 1–3 капли, прием внутрь —

1 капля с медом или вареньем, блюдами из мяса, рыбы, овощей 2–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира;

розы — применяется только в разведенном виде 1:5 маслом жожоба, в виде аромакурительниц — 2–5 капель на 15 м², ванн — 3–5 капель, ароамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1 капля с медом, вареньем, бисквитом, сухофруктами 2–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира, йогурта.

При выявленных *воспалительных процессах со стороны органов малого таза* применяются следующие виды эфирных масел:

жасмина — применяется в виде аромакурительниц — 2–3 капли на 15 м², ванн — 2–3 капли, ароамедальонов — 1 капля, прием внутрь — развести в 10 раз маслом жожоба или 70 % раствором спирта (10 капель жасмина–90 капель жожоба), 1 капля этого раствора 1–2 раза в день с медом, вареньем, запивается кислыми соками, чаем;

можжевельника — применяется в виде аромакурительниц — 5 капель на 15 м², ванн — 3–6 капель, ароамедальонов — 1–3 капли, прием внутрь — 1 капля с медом или вареньем, блюдами из мяса, рыбы, овощей 2–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира;

чабреца — применяется в виде аромакурительниц — 3–5 капель на 15 м², ванн — 3–5 капель, ароамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — разбавляется растительным маслом 1:3, 1 капля с медом, вареньем, мясными, рыбными блюдами 2 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира. Не принимать натощак;

эвкалипта — применяется в виде аромакурительниц — 4–5 капель на 15 м², ванн — 4–7 капель, ароамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1–2 капли с медом, вареньем, бисквитами, сладостями, сухофруктами 2–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, подкисленной воды.

В целом симптомы *предменструального синдрома*, который, как правило, всегда встречается при дисгормональных изменениях молочных желез, устраняются следующими видами эфирных масел:

имбиря — применяется в виде аромакурительниц — 3–5 капель на 15 м², ванн — 3–4 капель, ароамедальонов — 1–2 капли, прием внутрь — 1 капля с 1 чайной ложкой меда или варенья 2 раза в день, запивается большим количеством томатного, ананасового, апельсинового сока, чая, кефира;

каяпута — применяется в виде аромакурительниц — 5–7 капель на 15 м², ванн — 7–8 капель, прием внутрь — 1–2 капли с медом или вареньем, запивается большим количеством подкисленного чая или соком;

майорана — применяется в виде аромакурительниц — 3–5 капель на 15 м², ванн — 4–6 капель, ароамедальонов — 1–3 капли, прием внутрь — 1–2 капли с медом, майонезом, растительным маслом 2 раза в день, с салатами, рыбными, мясными блюдами;

нероли — применяется в виде аромакурительниц — 4–7 капель на 15 м², ванн — 3–7 капель, ароамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1 капля с

ложкой меда или варенья 3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира;

розы — применяется только в разведенном виде 1:5 маслом жожоба, в виде аромакурительниц — 2–5 капель на 15 м², ванн — 3–5 капель, ароамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — 1 капля с медом, вареньем, бисквитом, сухофруктами 2–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира, йогурта;

ромашки — применяется в виде аромакурительниц — 5 капель на 15 м², ванн — 3–5 капель, прием внутрь — 1 капля с медом, лимоном, сухофруктами или вареньем 2–3 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира;

чабреца — применяется в виде аромакурительниц — 3–5 капель на 15 м², ванн — 3–5 капель, ароамедальонов — 2–3 капли, прием внутрь — разбавляется растительным маслом 1:3, 1 капля с медом, вареньем, мясными, рыбными блюдами 2 раза в день, запивается большим количеством сока, чая, кефира. Не принимать натощак.

При *нарушениях функции щитовидной железы*, в частности при повышении уровня гормонов, применяется эфирное масло **валерианы** в виде аромакурительниц — 5–6 капель на 15 м², ванн — 3–5 капель, прием внутрь — 1 капля с 1/4 чайной ложкой меда, запивается молоком, прием 1–2 раза в день.

При повышенном уровне **пролактина** в качестве ингибитора синтеза пролактина применяется эфирное масло **шалфея** в виде аромакурительниц — 3–5 капель на 15 м², ванн — 1–2 капли, ароамедальонов — 1–2 капли, прием внутрь — 1 капля с медом, вареньем, сухофруктами, выпечкой 1–2 раза в день, запивать большим количеством сока, чая, кефира. Данное масло нельзя применять после 19 часов вечера, так как оно активизирует процессы бодрствования в коре головного мозга.

В качестве *мочегонного средства*, которое, как правило, назначается за 7–10 дней до начала менструаций, применяется эфирное масло **душицы** в виде аромакурительниц — 3–5 капель на 15 м², ванн — 4–5 капель, ароамедальонов — 1–2 капли, прием внутрь — 1 капля с 1/2 чайной ложки меда или варенья 1–2 раза в день, запивается кефиром или йогуртом.

Достаточно хорошо выполняет свою роль в качестве **антистрессового** препарата и **успокоительного** средства эфирное масло **аниса**, при его регулярном приеме во второй фазе менструального цикла в виде аромакурительниц — 4–6 капель на 15 м², ванн — 4–7 капель, ароамедальонов — 1–3 капли, прием внутрь — 1 капля с медом или вареньем 1–3 раза в день, запивается большим количеством подкисленной воды.

Заключение

Широкое применение в наших лечебных методиках эфирных масел для купирования тех или иных симптомов, возникающих при дисгормональных формах мастопатии, преимущества их лечебного и профилактического воздействия, а также экономическая выгода в полном объеме оценены пациентками. Кроме того, эстетическое воздействие эфирных масел, помимо лечения, произвело на них неизгладимое впечатление, не сравнимое ни с какими гелями и пенами для ванн, в частности. Каждая пациентка нашла "свое" эфирное масло.

Практически полное отсутствие побочных эффектов при правильном назначении, возможность использования эфирных масел как в виде монотерапии, так и в комплексе с другими препаратами при лечении и профилактике симптомов, возникающих и сопровождающих дисгормональные изменения молочных желез, делает их применение наиболее оправданным.

При помощи ароматерапии получены такие результаты с устойчивым эффектом, которые практически невозможно достичь никакими лекарственными препаратами. Учитывая наличие побочных эффектов, вероятность покупки некачественного лекарственного средства и во многих случаях возникающую зависимость организма от медикаментозного препарата, можно заключить, что методика лечения эфирными маслами в виде основного или вспомогательного терапевтического метода должна занять вновь свое место, предназначенное ей достаточно давно природой и временно отнятое у нее химическими "плацебо".

Литература

- [1] Рожкова, Н.И. Рентгенодиагностика заболеваний молочной железы / Н.И. Рожкова. М.: Медицина, 1993. 224 с.
- [2] Мир душистых растений / А.И. Аринштейн [и др.]. М.: Колос, 1983. 176 с.
- [3] Валджи, Х. Ароматерапия / Х. Валджи. Ростов н/Д: Феникс, 1997. 315 с.
- [4] Мак-Гилвери, Кэрол. Основы ароматерапии / Кэрол Мак-Гилвери, Джими Рид. М.: Росмэн, 1997. 95 с.
- [5] Цудченко, Л. Ароматы здоровья / Л. Цудченко. Киев: Глобус, 1997. 150 с.
- [6] Шасс, Е.Ю. Фитотерапия / Е.Ю. Шасс. М., 1952.
- [7] Энциклопедический словарь лекарственных, эфиромасличных и ядовитых растений. М., 1951.
- [8] Миргородская, С. Косметическая элегия / С. Миргородская. М.: Навес, 1998. 128 с.
- [9] Райт, Р.Х. Наука о запахах / Р.Х. Райт. М.: Мир, 1966. 224 с.

- [10] Редфорд, Д. Семейная ароматерапия / Д.Редфорд М.: Терра, 1997. 226 с.
- [11] Либус, О.К. Ароматерапия / О.К. Либус, Е.П. Иванова. М.: Педиатрия, 1997. 76 с.
- [12] Барабой, В.А. Биологическое действие растительных фенольных соединений / В.А.Барабой. Киев: Наукова думка, 1976. 260 с.
- [13] Зимин, В.М. Библиотечка лекарственных растений / В.М.Зимин Т. 1, 2. СПб.: АО "Дорваль", 1992.
- [14] Иванченко, В.А. Растения и работоспособность / В.А.Иванченко М.: Знание, 1984. 63 с.
- [15] Колошин, Н.А. Живительные бальзамы, эликсиры и экстракты / Н.А.Колошин, А.В.Мазулин, Н.И.Федюкович. 1997. 239 с.

Поступила в редакцию 12/IV/2006;
в окончательном варианте — 12/IV/2006.

ESSENTIAL OILS APPLICATION TO MEDICAL TREATMENT AND DISHORMONAL MASTOPATHY SYMPTOMS PROPHYLAXIS³

© 2006 T.V. Malykhina⁴

At present essential oils have almost no use for the prophylaxis of premenstrual syndrome and other dishormonal changes of female organism. In the paper the applicability, perspective tendencies, medical effects and personal experience of essential oil usage are considered.

Paper received 12/IV/2006.

Paper accepted 24/IV/2006.

³Communicated by Dr. Sci. (Med.) Prof. I.G. Kretova.

⁴Malykhina Tat'yana Victorovna Samara Regional Center of Family Planning and Reproduction