



Использование эфирных масел в комбинированной терапии риносинусита

Ю.О. Николаева, А.В. Овчинникова

Адрес для переписки: Анна Владимировна Овчинникова, hypermetropia@mail.ru

Для цитирования: Николаева Ю.О., Овчинникова А.В. Использование эфирных масел в комбинированной терапии риносинусита. Эффективная фармакотерапия. 2025; 25 (5): 6–10.

DOI: 10.33978/2307-3586-2025-25-5-6-10

Целебные свойства растений и их эфиров были известны всем народам древних цивилизаций и благополучно применяются по сей день. Как и ученые древности, современные научные деятели, а также врачи-практики отмечают пользу эфирных масел, открывают новые способы их применения, развивают фито- и ароматерапию. И сегодня интерес к эфирным маслам и ароматерапии не угас, а увеличение числа работ, посвященных эффективности этого вида терапии, иллюстрирует рост заинтересованности медицинского сообщества в комплементарной медицине, востребованность этой области знаний. В данной статье будут рассмотрены возможности и способы применения эфирных масел в терапии различных состояний и заболеваний. Приведен клинический пример из практики, доказывающий, что можно эффективно сочетать средства как традиционной, так и альтернативной медицины для лечения и профилактики различных заболеваний и неблагоприятных состояний.

Ключевые слова: ароматерапия, эфирные масла, противовирусное действие, комплементарная медицина, эфиры, острый риносинусит

Введение

Народы всех континентов с древности использовали целебные свойства растений и их эфиров. Например, в Древнем Египте эфирные масла активно применяли не только жрецы в религиозных целях, но и врачи в повседневной практике. Гиппократ, древнегреческий целитель и философ, вошедший в историю, как «отец медицины», описал 236 растений и способов их применения в медицине. Арабы благодаря Авиценне стали основоположниками метода паровой дистилляции растений, одного из основных способов получения эфирных масел до настоящего времени. Наряду с ними древние китайцы и индийцы, а также представители европейской фитотерапии заложили основу современного понимания и применения ароматерапии [1, 2]. Однако сам термин «ароматерапия» был введен в обиход только в начале XX в.: его предложил французский химик Рене Морис Гаттефоссе, открывший целебные свойства лавандового масла при лечении ожогов [3]. Тема становления и развития ароматерапии в том виде, как мы знаем ее сегодня, неразрывно связана с французскими учеными и медиками.

Доктор Ж. Вальне, французский военный хирург, столкнувшись с нехваткой медикаментов, стал использовать эфирные масла, а когда заметил положительные результаты их применения, стал активным популяризатором фитотерапии и ароматерапии [4]. Маргерит Мори и Роберт Тиссеран также продвигали ароматерапию, разрабатывая новые методы применения и техники смешивания эфирных масел [5]. Отечественные ученые не отставали от зарубежных коллег. А.И. Лушников впервые использовал термин «ароматерапия» в докладе, с которым он выступил 4 октября 1941 г. на собрании научных работников Абхазского научно-исследовательского института и научного медицинского общества медицинских работников в г. Сухуми. Материалы доклада были изданы под названием «Ароматерапия (лечение эфирными маслами)» [6]. И сегодня интерес к эфирным маслам и ароматерапии не угас, а увеличение числа работ, посвященных эффективности данного вида терапии, иллюстрирует рост заинтересованности медицинского сообщества в комплементарной медицине, востребованность этой области знаний.



Основные понятия

Аромакология/ольфактология – изучение воздействия ароматов на физиологическое и психологическое состояние людей (при ольфакторном использовании).

Ароматерапия – терапия эфирными маслами (при ингаляционном, трансдермальном и внутреннем применении).

Ароматология – изучение биохимического состава эфирных масел и его связи с их терапевтическими свойствами.

Аромадиагностика – эффективный метод диагностики психоэмоционального и физического состояния человека по эффектам воздействия на него эфирных масел (основан на механизмах обоняния).

Эфирные масла – высококонцентрированные, чрезвычайно сильные летучие ароматические соединения. Обладают рядом интересных свойств:

- практически нерастворимы в воде;
- хорошо растворяются в летучих соединениях, таких как спирты эфиры и жирные масла;
- в основном бесцветные или слабоокрашенные жидкости;
- самый распространенный и древний метод получения эфирных масел, содержащих только летучие молекулы, – паровая дистилляция ароматических растений [7].

Какие эфирные масла выбирать

Именно эфирные масла определяют аромат и вкус растения, являются частью их иммунной системы и биологически активными компонентами. Лучшими по концентрации и силе полезных качеств считаются эфирные масла дикорастущих растений.

Функциональные группы эфирных масел (ЭМ) и их функции

Способы применения	Спирты	Альдегиды	Алкены
Ингаляционный	Расслабляет, помогает снизить тревогу	Успокаивает, расслабляет, защищает	Множество уникальных и приятных ароматов
Трансдермальный	Репеллент, обладает очищающими свойствами, помогает коже выглядеть моложе, поддерживает ее здоровье	Помогает бороться с дефектами кожи, поддерживает здоровье и гигиену ротовой полости, оказывает местный согревающий эффект	Антиоксидант для кожи и тканей организма
Внутренний	Здоровье сердечно-сосудистой системы, успокаивает нервную систему	Здоровье сердечно-сосудистой, пищеварительной, иммунной и нервной систем. Поддержание обмена веществ	Антиоксидант для внутренних органов; здоровье нервной, иммунной, пищеварительной, репродуктивной, покровной и сердечно-сосудистой систем
Основа эфирных масел	Представители групп		
Монотерпеновая	Чайное дерево, герань, кориандр, базилик, лаванда	Кассия, корица, мелисса, лемонграсс, лайм	Ладан, дугласова пихта, голубая пажма, лимон, дикий апельсин
Сесквитерпеновая	Сандал, ветивер, кедр, пачули	–	Иланг-иланг, черный перец, копайба, мелисса, имбирь
Способы применения	Сложные эфиры	Эфиры	Кетоны
Ингаляционный	Расслабляют, смягчают, помогают обрести баланс	Успокаивают чувства, облегчают дыхание	Одни придают энергию и поднимают настроение, другие стабилизируют и заземляют. Некоторые кетоны облегчают дыхание
Трансдермальный	Разглаживают кожу, защищают от негативного воздействия окружающей среды	Очищают поверхности, улучшают состояние кожи	Репелленты, улучшают состояние кожи
Внутренний	Некоторые сложные эфиры не рекомендованы для внутреннего использования! Здоровье сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной и нервной систем	Некоторые эфиры не рекомендованы для внутреннего использования! Антиоксидантное действие, здоровье иммунной системы	Сесквитерпеновые кетоны не рекомендуются для внутреннего применения! Здоровье пищеварительной и нервной систем
Основа эфирных масел	Представители групп		
Монотерпеновая	Лаванда, римская ромашка, бессмертник, туя, грушанка	Кардамон, эвкалипт, розмарин, чайное дерево, мята перечная	Мята колосистая (садовая), укроп, мята перечная, герань и тимьян
Сесквитерпеновая	Обычно не встречаются в эфирных маслах	Мирра, ветивер	Нард, ладан
Способы применения	Фенолы		Фенилпропены
Ингаляционный	Бодрящий аромат		Бодрящий аромат
Трансдермальный	Мощные очищающие свойства, улучшают состояние кожи		Улучшают состояние кожи
Внутренний	Антиоксиданты, поддерживают здоровье сердечно-сосудистой, пищеварительной, иммунной, нервной и дыхательной систем		Поддерживают сердечно-сосудистую систему и стимулируют кровообращение
Основа эфирных масел	Представители групп		
Монотерпеновая	Тимьян, орегано, гвоздика, кора корицы, базилик		Фенхель, мирт, анис, звездчатый анис, базилик
Сесквитерпеновая	Встречаются редко		–



Им требуется сила для выживания, которая во многом и заключается в эфирах. Однако получение одновременно дикорастущего и биологически чистого сырья в настоящее время сопряжено с трудностями и не позволяет производить эфирные масла в требующихся масштабах. Поэтому наиболее популярный вариант – эфирные масла биологически чистого качества. Выращивание растений по строгим правилам в экологически благоприятных регионах без применения промышленных средств (пестицидов, инсектицидов и пр.), их правильные сбор и транспортировка позволяют получить чистый, эффективный и удовлетворяющий требованиям ароматерапии продукт.

Для контроля качества могут быть использованы различные подходы и их сочетание:

- органолептический анализ;
- микробиологический тест;
- газовая хроматография;
- масс-спектрометрия;
- инфракрасная спектроскопия с преобразованием Фурье;
- проверка хиральности;
- изотопный анализ;
- проверка на наличие тяжелых металлов и пр.

Все эти методы входят в протокол качества «Стандарт чистого терапевтического класса» (CPTG), который использует для своих эфирных масел крупнейшая на сегодняшний день компания, представленная на российском рынке, – doTerra. Такой подход позволяет исключить попадание к пользователям масел с синтетическими наполнителями, тяжелыми металлами или примесями.

Для результативного применения эфирных масел необходимо понимать их физико-химические свойства и потенциальные эффекты (таблица). Присутствие микрокомпонентов может добавить эфирному маслу полезные свойства, не связанные с основными компонентами, так как благодаря синергии

и взаимодополнению веществ свойства масел могут отличаться от простой суммы свойств компонентов. При этом химический состав зависит от географического положения, сезона и условий сбора. Для того чтобы ознакомиться с качеством и химическим составом (хроматограммой) каждой бутылочки эфирного масла, можно воспользоваться специальным сайтом компании: sourcetoyou.com/en.

Способы применения

Есть некоторые правила, которые стоит соблюдать независимо от того, какой выбран способ применения эфирных масел. Это позволит повысить их эффективность и снизить риск развития неблагоприятных последствий (рис. 1).

Ингаляционное применение

Этот способ прост и удобен в использовании. Помогает очистить воздух с помощью диффузора. Создает комфортную обстановку и даже способствует управлению настроением и эмоциями. Можно сразу ощутить преимущества, так как масло быстро и эффективно рассеивается в воздухе.

- одна-две капли на ладони;
- одна капля на 5 м² помещения в диффузоре;
- 0,5–1 капля на одежду, волосы, аромакулон и пр.

NB! Эфирные масла запрещено использовать в небулайзерах!*

*При попадании в нижние дыхательные пути масла, в том числе эфирные, закупоривают бронхи

Местное, или трансдермальное, применение

Эффективно воздействует на кожу. Оказывает успокаивающее, согревающее, охлаждающее или заряжающее энергией действие на организм. Эфирные масла хорошо работают при нанесении на кожу в проекции выбранного органа. Например, нанесение эфирного



Рис. 1. Основные правила безопасного применения эфирных масел



масла на низ живота быстро помогает при вздутии, метеоризме. Нанесение эфирного масла на определенные точки оказывает действие на весь организм и способно помочь справиться с вирусной атакой. Возможно воздействие на определенные области тела, органы и системы в зависимости от необходимого эффекта. Одновременно с трансдермальным происходит и ингаляционное воздействие.

Внутреннее применение

Помните, что, если даже эфирное масло считается безопасным для внутреннего применения [8, 9], необходимо соблюдать надлежащую дозировку.

NB! Есть эфирные масла, которые **НЕ БЕЗОПАСНЫ** при внутреннем применении из-за своего химического профиля.

Это такие масла, как масло туй, дулассии, нарда, кедра, кипариса, грушанки, эвкалипта

На сегодняшний день эффективность эфирных масел в борьбе со многими воспалительными заболеваниями, соматической патологией, а также их благотворное влияние на психоэмоциональное состояние не вызывают сомнений и подтверждается многими специалистами и многочисленными исследованиями [10].

Эфирные масла активно применяют в самых разных отраслях медицины при различных заболеваниях, в том числе и в оториноларингологии. Проверить действие ароматерапии на практике решили на одной из самых распространенных патологий – остром риносинусите. Поскольку каждое эфирное масло уникально по своему составу и воздействию, подобрали наиболее подходящие для составления рецептов и получения выраженного бактерицидного и антисептического, противовирусного и противовоспалительного, а также умеренного иммуномодулирующего действия.

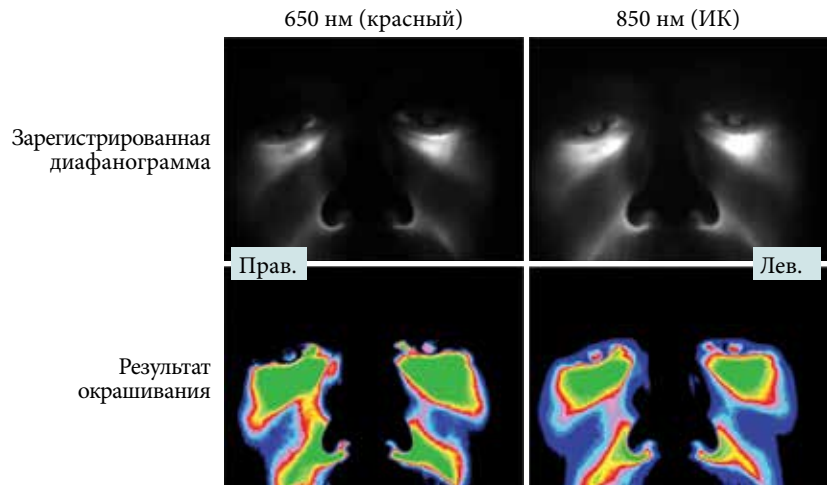
Клинический случай

Пациент К. (возраст – 24 года) обратился с жалобами на слабость, утомляемость, головную боль, затруднение носового дыхания, снижение обоняния, обильное слизистое отделяемое из полости носа. Появление данных симптомов отмечает в течение двух дней. Указанные жалобы появились менее чем через сутки после контакта с родственником со схожими симптомами.

Осмотр: перкуссия и пальпация стенок пазух носа безболезненны. Носовое дыхание затруднено с обеих сторон.

Риноскопия: нижние носовые раковины умеренно увеличены, сокращаются после анемизации. Слизистая оболочка полости носа гиперемированная, отечная, влажная. В полости носа обильное слизистое отделяемое. Перегородка умеренно S-образно искривлена. Носоглотка свободная.

Выполнена цифровая диафаноскопия (рис. 2), чтобы исключить наличие патологического содержимого в полости верхнечелюстных пазух и необходимости



Расчетные параметры

Наименование	650 нм (красный)	850 нм (ИК*)
Параметр интенсивности, отн. ед.	96,27	142,47
Коэффициент асимметрии, отн. ед.		
Решающее правило f:		
f > 0 – присутствие патологии ВЧП	-2,08	-6,52
f < 0 – отсутствие патологии ВЧП		

*ИК – инфракрасный.

Заключение: патология верхнечелюстных пазух отсутствует.

Рис. 2. Результат цифровой диафаноскопии: прозрачность обеих верхнечелюстных пазух сохранена, патология верхнечелюстных пазух отсутствует

проведения инвазивных методов лечения и/или назначения системной антибактериальной терапии.

Поставлен диагноз «острый риносинусит».

Представленный клинический случай интересен тем, что молодой человек имел некоторые особенности психоэмоциональной сферы и категорически отказался от лечения любыми синтетическими препаратами. В связи с этим было решено провести курс ароматерапии и скорректировать тактику выбранного лечения в зависимости от достигнутых результатов.

Проведено комплексное лечение острого риносинусита:

- Приготовление настоя. Брали базовое масло (25 капель), растворяли в нем по одной капле масла лаванды и чайного дерева, настаивали в течение двух часов. Закапывали по одной капле три-четыре раза в день, смазывали крылья носа и наносили на кожу в проекции верхнечелюстных и лобных пазух в течение семи дней.
- Паровая ингаляция: добавляли в 100 мл горячей воды (85–90 °С) по две капли эфирных масел перечной мяты, лимона, орегано и чайного дерева. Процедуру проводили ежедневно по три-четыре раза в день в течение семи дней.
- Элиминационно-ирригационная терапия стерильным раствором морской воды. По три-четыре капли в каждую половину носа три-четыре раза в день в течение семи дней.
- Деконгестанты на основе ксилометазолина или оксиметазолина по необходимости.

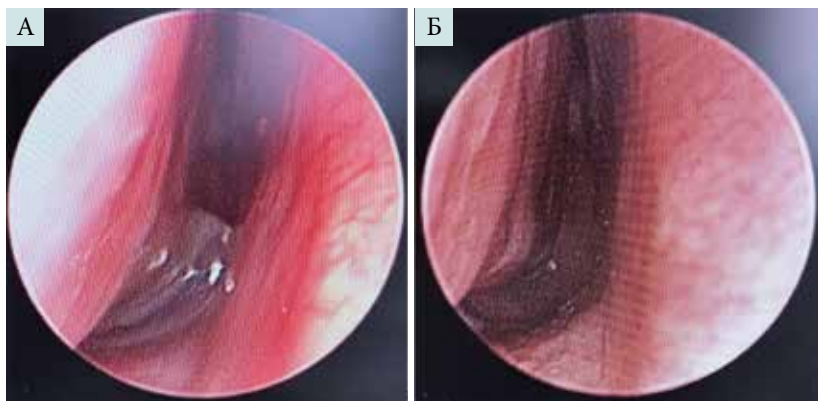


Рис. 3. Эндоскопическое исследование полости носа пациента: А – до терапии; Б – после терапии

Через семь дней пациент был приглашен в центр для контрольного обследования. Активных жалоб не предъявлял. Деконгестантом воспользовался дважды:

по одному применению в первые два дня терапии, далее необходимости в препарате не было. Остальных рекомендаций придерживался в полном объеме.

Осмотр: перкуссия и пальпация стенок пазух носа безболезненны. Носовое дыхание свободное.

Риноскопия: нижние носовые раковины не увеличены. Слизистая оболочка полости носа бледно-розовая, влажная. Перегородка умеренно S-образно искривлена. Носоглотка свободная (рис. 3).



На сегодняшний день ароматерапия имеет научное обоснование, наращивает подтверждение своей эффективности не только в частных случаях, но и в скрупулезно выполненных клинических исследованиях. Нет нужды категорично выбирать из традиционной и альтернативной медицины одну и полностью отрицать другую. Можно эффективно сочетать их в своей практике для лечения и профилактики различных заболеваний и неблагоприятных состояний. ☺

Литература

1. Vora L.K., Gholap A.D., Hatvate N.T., et al. Essential oils for clinical aromatherapy: A comprehensive review. J. Ethnopharmacol. 2024; 330: 118–180.
2. Farrar A.J., Farrar F.C. Clinical Aromatherapy. Nursing Clinics of North America. 2020; 55 (4): 489–504.
3. Gattefosse R.M. Gattefosse's aromatherapy. Random House, 2012; 163.
4. Боду Д. Ароматерапия. Лечение эфирными маслами. М.: Планета Ароматика, 2022. 248.
5. Bensouilah J. The history and development of modern-British aromatherapy. Int. J. Aromather. 2005; 15 (3): 134–140.
6. Федотов С.В. О мифотворчестве и нескольких фактах появления терминов «ароматерапия» и «фитонциды» // Аромакоррекция психофизического состояния человека. Материалы V Международной научно-практической конференции (Ялта, 27–29 октября 2015). 2015: 84–93.
7. Dhifi W., Bellili S., Jazi S., et al. Essential oils' -chemical characterization and investigation of some biological activities: A critical review. Medicines. 2016; 3 (4): 25.
8. Doukas D.J., McCullough L.B., Wear S., Flexner R. Re-visioning Flexner: educating physicians to be clinical scientists and humanists. Am. J. Med. 2010; 123: 1155–1156.
9. Horrigan B., Lewis S., Abrams D.I., Pechura C. Integrative medicine in America – how integrative medicine is being practiced in clinical centers across the United States. Glob. Adv. Health Med. 2012; 1 (3): 18–94.
10. Шутова С.В. Ароматерапия: физиологические эффекты и возможные механизмы (обзор литературы). Международные обзоры: клиническая практика и здоровье. 2020; 2: 57–70.

The Use of Essential Oils in Combination Therapy of Rhinosinusitis

Yu.O. Nikolaeva, A.V. Ovchinnikova

Russian University of Medicine

Contact person: Anna V. Ovchinnikova, hypermetropia@mail.ru

The healing properties of plants and their esters were known to all the peoples of ancient civilizations and are successfully used to this day. Ancient and modern scientists, as well as practitioners, noted the benefits of essential oils, developed phyto- and aromatherapy, and discovered new ways to use essential oils. Even today, interest in essential oils and aromatherapy has not faded, and the increase in the number of works devoted to the effectiveness of this type of therapy illustrates the growing interest of the medical community in complementary medicine and the relevance of this field of knowledge. This article will discuss the possibilities and ways of using essential oils in the treatment of various conditions and diseases. In addition, here is a clinical case study that proves that it is possible to effectively combine both traditional and alternative medicine for the treatment and prevention of various diseases and adverse conditions.

Keywords: aromatherapy, essential oils, antiviral effect, complementary medicine, esters, acute rhinosinusitis