

آروماتراپی

دکتر فران مجاب

دانشکده داروسازی - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مقدمه

آروماتراپی بنا به تعریف استفاده درمانی از مواد معطر استخراج شده از گیاهان است (۱). مهم‌ترین گروه این مواد، اسانس‌ها (essential oils) و بعد کانکرت‌ها (concretes) و ایسولوت‌ها (Absolutes) هستند. اسانس‌ها معمولاً به روش تقطیر از گیاهان بدست می‌آیند، گرچه روش‌های مکانیکی و فشردن برای بدست آوردن بعضی اسانس‌ها مانند میوه‌های مرکبات هم به کار می‌رود. کانکرت‌ها و ایسولوت‌ها با استفاده از حلال‌های فرار از گیاهان استخراج می‌شوند، این عصاره‌ها بیشتر در عطرسازی کاربرد داشته و در آروماتراپی بندرت استفاده می‌گردند (۱).

لغت «آروما» به معنی «عطر و بوی خوش و معطر» است و از اصطلاحات «بودرمانی»، «رایحه درمانی» و «عطر درمانی» به عنوان معادل فارسی آروماتراپی استفاده شده، ولی بنظر می‌رسد اصطلاح «اسانس درمانی» مناسب‌تر و گویاتر از بقیه باشد، زیرا معمولاً از

عطرها در آروماتراپی استفاده نمی‌شود، و استفاده از اسانس‌های استخراج شده، مرسوم می‌باشد.

لازم به تذکر است که اسانس درمانی یک روش طب تکمیلی (complementary medicine) بوده و قرار نیست بجای طب جدید به کار رود. بلکه قرار است در کنار طب جدید و به عنوان مکمل آن، مطرح گردد. انواع روش‌ها و مکاتب طب مکمل و طب سنتی تنها در بعضی موارد (و نه در همه آنها) توانسته‌اند از خود کارآیی درمانی نشان دهند.

تاریخچه

گیاهان معطر و عصاره‌های اسانس دارشان از هزاران سال پیش در عطرسازی، لوازم آرایشی و مقاصد مذهبی استفاده می‌شده‌اند، گرچه ارتباط بین این مصارف و کاربرد اسانس‌ها در درمان بیماری‌های امروزه، قدری ضعیف می‌باشد (۱). خواص ضد باکتریایی

اسانس‌ها و رزین‌ها به میزان زیادی توسط مصریان در حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح (ع)، شناخت شده و در مومیایی کردن‌هایشان استفاده می‌شده است. این امر از نوشتجات آنها بدست آمده و در واقع توسعه و کاربرد آرایشی و دارویی این مواد طبیعی از آن زمان آغاز گردید (۲). سایر اقوام نظیر چینی‌ها، هندی‌ها، رومی‌ها و یونانی‌ها نیز کم و بیش به آثار درمانی گیاهان معطر توجه داشته‌اند. در طب سنتی ایران هم به این امر توجه شده و به عنوان مثال از روغن‌های گیاهی اشباع از مواد معطر گیاهی برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌شده است (۳).

همانطور که همه می‌دانیم، در روایات و احادیث اسلامی هم به استفاده از مواد معطر گیاهی مکرراً اشاره شده است. به عنوان مثال به استنشام گل نرگس - هر از چند گاه و حتی شده یکبار در سال، و حتی یکبار در طول عمر - توصیه شده که بوییدن آن، باعث زایل شدن عوامل جنون، جذام و پسی می‌شود (۴)، در روایتی دیگر بوئیدن گل نرگس را باعث جلوگیری از زکام در زمستان دانسته‌اند (۵) و همچنین به مالیدن روغن بنفشه به بدن (۶) و بوئیدن مرزنجوش (۷) توصیه شده است.

پیدایش آروماتراپی مدرن امروزی مربوط به یک شیمی‌دان و عطرسازی فرانسوی بنام Rene - maurice Gattefose می‌دانند که اصطلاح فوق را برای اولین بار در سال ۱۹۲۸ م. به کار برده است (۲۰). یک اتفاق ساده باعث توسعه جدید آروماتراپی شد و آن اینکه او دستش در حین کار کردن در آزمایشگاه سوخت، وی دستش را بالای ظرف حاوی اسانس لاواند

(Lavender oil) می‌گرفت و مشاهده کرد که دستش بدون کمترین اسکار، کاملاً بهبود یافت. او نتیجه گرفت که این اسانس، خواص معالجه کننده و ضد عفونی کننده دارد (۱).

البته قبل از او دو پزشک ایتالیایی هم به اثر درمانی اسانس‌ها روی بیماری‌های سیستم عصبی توجه کرده و مقاله‌هایی در این زمینه منتشر کرده بودند (۸). بهرحال سایر محققین ایده‌های گتفس را تکمیل کردند و در حال حاضر روش آروماتراپی در همه جای دنیا تقریباً شناخته شده است. فروش سالیانه اسانس‌ها در انگلستان در سال ۱۹۹۶ حدود ۴ میلیون پوند تخمین زده می‌شود که نصف این فروش در داروخانه‌ها انجام شده است (۱).

مکانیزم اثر

واضح‌ترین اثر اسانس‌ها تحریک قوی حس بویایی است. بویی که استنشام می‌کنیم، تأثیر بسیار زیادی بر احساسات ما دارد و دقیقاً مثل یک دارو، اثر مستقیمی بر مغز می‌گذارد. بو کردن، بدون شک دقیق‌تر از سایر احساسات ماست. مواد معطر، گیرنده‌ها را در حفره بینی فعال می‌کنند و اینها هم، ایمپالس‌های عصبی را سریعاً از این ناحیه به مغز منتقل می‌نمایند. دستگاه بویایی مستقیماً به سیستم لیمبیک متصل شده است که همانطور که می‌دانیم، مرکز کنترل مغز برای هیجان، حافظه، احساسات جنسی است و در کنترل سرعت قلب، فشار خون، استرس، تنفس و تعادل هورمونی هم دخالت دارد. پس یکی از مؤثرترین راه‌های تأثیر روی این عملکردها، از طریق بینی است (۹، ۱۰ و ۱۱).

محققین معتقدند که اسانس‌ها علاوه بر آنکه از طریق سیستم بویایی اثر می‌کنند، می‌توانند جذب خون نیز شده و اثرات فارماکولوژیک خود را اعمال نمایند. شواهدی وجود دارد که اسانس‌ها بعد از استعمال موضعی (مالش روی پوست) و با استنشاق جذب خون می‌شوند (۱۲) به عنوان مثال، دو جزء عمده اسانس لاواند، یعنی لینالول و لینالیل استات، با استفاده از کروماتوگرافی گازی در نمونه خون یک داوطلب مرد که شکم وی به مدت ۱۰ دقیقه با اسانس لاواند (بمیزان ۲٪ در روغن بادام زمینی) مالش داده شده بود، ردیابی گردیدند. پیک غلظت‌های این دو ماده عمده، بترتیب ۱۲۱ و ۱۰۰ ng/ml بوده و ۲۰ دقیقه بعد از اتمام ماساژ ردیابی شدند. غلظت این دو ماده تا حدود تقریباً ۹۰ دقیقه بعد از پایان مالش، در baseline باقی ماند (۱۳). همچنین لیمونن، یک جزء اسانس لیمو - در نمونه‌های خون داوطلبین که هوای تولید شده از یک منبع لیمونن غلیظ را استنشاق کرده بودند، ردیابی گردید (۱۴).

با اینحال مقدار اسانس وارد شده به خون، اندک است و از طریق استنشاق نیز مقدار کمتری نسبت به روش ماساژ وارد بدن می‌شود (۱۵). از اسانس‌ها اثرات فارماکولوژیک مشخصی در مطالعات برون تنی و مدل‌های حیوانی مشاهده شده است. مثلاً تعدادی از اسانس‌ها و اجزای عمده‌شان خواص ضدباکتری و ضدقارچ داشته‌اند (۱۶).

موارد مصرف

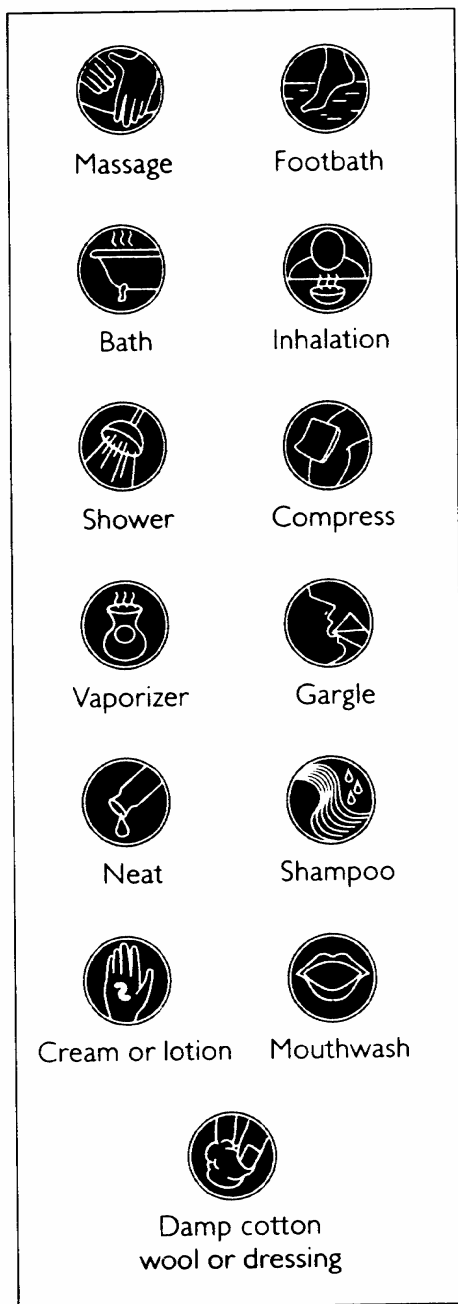
آروماتراپیست‌ها معتقدند که اسانس‌ها علاوه بر آنکه در درمان و پیشگیری از بیماری‌ها مفیدند، همچنین روی رفتار، احساسات و خلق و

خوهم مؤثر می‌باشند. اسانس‌ها هم روی تسکین و درمان علایم فیزیکی بدن (مانند یبوست، آکنه، پرفشاری خون و ...) و هم روی علایم ذهنی (مانند احساس غم، احساس ناامنی، تردید و ...) تأثیر دارند. شاید گسترده‌ترین مصرف اسانس‌ها در آروماتراپی، در درمان استرس باشد، گرچه آروماتراپیست‌ها معتقدند که این روش می‌تواند در درمان دامنه وسیعی از بیماری‌ها - از حالت‌های ساده مانند نفخ، سوء هاضمه و سردرد گرفته تا حالت‌هایی مانند آسم، پرفشاری خون، افسردگی، پسوریازیس و ناتوانی جنسی موفق و مؤثر باشد. این روش حتی در بعضی از ناراحتی‌ها مانند بیماران مبتلا به ایدز، ناتوانیهای فیزیکی، ناتوانیهای شدید یادگیری و ... هم استفاده شده است (۱).

روش مصرف

معمولی‌ترین روش کاربرد اسانس‌ها توسط آروماتراپیست‌ها، ماساژ دادن است. در این حالت معمولاً چند قطره از ۲-۳ اسانس در یک روغن حامل و پایه گیاهی نظیر روغن کنجد، جوانه گندم، بادام شیرین و ... رقیق می‌شود. این مخلوط را می‌توان در عرض ۱/۵-۱ ساعت روی تمام سطح بدن، و یا در عرض ۲۰-۱۰ دقیقه به صورت ناحیه‌ای روی منطقه‌ای از بدن که نیاز به درمان دارد (مانند شکم، شانه و گردن)، مالش داده برای ماساژ تمام بدن، آروماتراپیست ۱۰ قطره از اسانس را در ۲۵ ml روغن حامل رقیق می‌کند. یک قطره اسانس ۰/۰۵ ml حجم داشته و در نتیجه محلول ساخته شده ۲٪ غلظت دارد. بعضی از آروماتراپیست‌ها از اسانس‌های غلیظتر (مثلاً ۵٪) هم استفاده می‌کنند. در پایان

شکل ۱- روش‌های مصرف متداول
در اسانس درمانی



این مرحلهٔ درمانی، آروماتراپیست ممکن است مقداری از مخلوط باقیمانده را جهت استفاده در منزل به بیمار تحویل دهد و یا روش استعمال دیگری را با همان اسانس به او تجویز نماید. تعداد دفعات و فواصل مراحل درمانی توسط آروماتراپیست تعیین می‌شود ولی معمولاً هر هفته و تا ۱۰ هفته می‌باشد (۱).

سایر روش‌های اسانس درمانی که اکثراً در منزل انجام می‌شود و برعکس روش قبلی به صورت تک نفره هم قابل انجام است عبارتند از (۱۷):

بخور دادن و استنشاق کردن، استفاده در بخارسازها و پراکنده کردن اسانس‌ها همراه با بخار آب در فضای اتاق، افزودن اسانس‌ها به آب حمام، دوش، وان، و پاشویه کردن، کمپرس‌های موضعی سرد و گرم، و استفاده به صورت دهان شویه و محلول‌های غرغره. در تمامی موارد فوق اسانس‌ها در آب پراکنده و رقیق می‌گردند (شکل ۱).

با اینحال تعداد اندکی از اسانس‌ها - مانند اسانس اسطوخودوس (لاواند) و صندل - را می‌توان مستقیماً و بدون رقیق شدن روی پوست به کار برد. اغلب اسانس‌ها را نباید به صورت خالص به کار برد زیرا که باعث تحریک می‌شوند (۱۷).

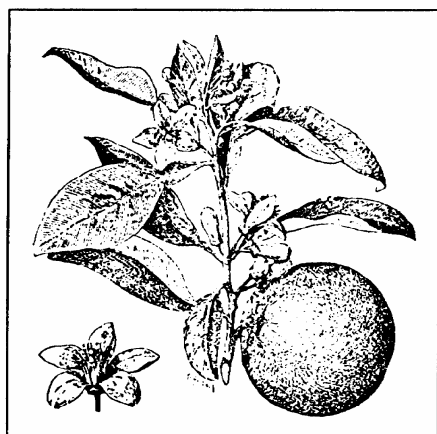
تجویز خوراکی اسانس‌ها توصیه نمی‌شود و آنها را نباید هرگز بدون نظر پزشک به طور خوراکی مصرف کرد، با اینحال مصرف خوراکی اسانس‌ها در بعضی کشورها، گاهی توسط آروماتراپیست‌ها توصیه می‌شود. مصرف داخلی اسانس‌ها آروماتولوژی aromatology نام دارد (۱).



Eucalyptus globulus: ۱- برگ‌های جوان اولیه
۲- سرشاخه گلدار و میوه‌دار



Mentha piperata: شاخه گلدار



Citrus bigaradia: شاخه گلدار و میوه‌دار - گل



Lavandula vera: شاخه گلدار

اسانس‌ها می‌توانند بتنهایی و یا به صورت مخلوط با همدیگر استفاده شوند. اسانس‌ها را به دو دلیل با هم مخلوط می‌کنند:

۱- افزایش یا تغییر در اثر دارویی شان

۲- تولید بوی جامع‌تر.

در عطر سازی هم برخی اسانس‌ها با هم مخلوط می‌شوند. برای مقاصد درمانی معمول نیست که بیش از ۴ اسانس با هم مخلوط شوند، زیرا که نشان داده شده، عمل مخلوط کردن، ساختمان مولکولی اسانس‌ها را تغییر داده و ممکن است در پایان این عمل، تاثیری متفاوت از آنچه که انتظار داشته‌ایم، مشاهده کنیم. پس باید مطمئن شد که اسانس‌ها از نظر خواص مکمل هم‌اند و نگاه آنها را با هم مخلوط کرد. برای این کار، باید اسانس‌هایی از یک گروه انتخاب شوند (مانند اسانس مرکبات، اسانس گل‌ها، اسانس ادویه جات و غیره) (۱۷). ترکیب دو یا چند اسانس با هم، کارایی شان را بیشتر افزایش می‌دهد (۱).

اجزای اسانس‌ها

شیمی اسانس‌ها پیچیده است، یک اسانس ممکن است حدود ۱۰۰ ماده یا بیشتر داشته باشد که اغلب آنها زیر ۱٪ و غلظت تعدادشان زیر ۱/۰٪ است، اغلب اسانس‌ها دارای یک یا دو ماده عمده‌اند (مانند تیمول در اسانس آویشن و آنتول در اسانس رازیانه)، و طبیعتاً خواص و خصوصیات یک اسانس مربوط به این اجزای عمده است. با این حال برخی از اجزاء که در غلظت‌های کم وجود دارند هم می‌توانند از نظر درمانی و سم‌شناسی مهم باشند. غلظت اجزای یک اسانس بسته به شرایط رشد، محیط گیاه، روش برداشت و تقطیر تغییر می‌کند. اجزای

عمده یک اسانس در کموتیپ‌های مختلف یک گونه گیاهی تفاوت مشخص می‌نماید (۱).

تقلب در صنایع اسانس گسترده است، تقلبات محتمل شامل افزودن سایر اسانس‌ها، ترکیبات شیمیایی صنایع مشابه اجزای اسانس‌های طبیعی و سایر مواد شیمیایی می‌شوند. تقلبات را می‌توان به راحتی بوسیله روش‌های آنالیتیک نسبتاً ساده‌ای مانند NMR, HPLC, GC/MS ردیابی و آشکار کرد (۱). اجزای اسانس‌ها، مواد شدیداً فراری‌اند که به اثرات نور، هوا، گرما و رطوبت حساسند و بنابراین باید در ظروف دربسته و در جای خنک و تاریک نگهداری شوند. ترکیب اسانس‌ها، حتی وقتی که بدرستی هم نگهداری شوند، کمی تغییر می‌کند. اجزای اسانس‌ها را به دو گروه عمده طبقه‌بندی می‌کنند:

۱- مواد هیدروکربوری

۲- مواد اکسیژن دار. سایر مواد مانند ترکیبات گوگرد دار، کمتر یافت می‌شوند.

آروماتراپیست‌ها معتقدند که اجزای بیشمار یک اسانس روی هم اثر سینرژیک دارند تا کارایی کل را افزایش دهند. پس یک جزء جدا شده و یا سنتز شده، این خاصیت کلی را ندارند. همچنین گفته می‌شود که حضور اجزای مختلف، ظهور عوارض جانبی را کاهش می‌دهد (۱).

تحقیقات بالینی

تعداد اندکی تحقیق بالینی با کیفیت خوب توسط آروماتراپیست‌ها انجام شده است. ولی اغلب این‌ها فاقد جزئیات مهم‌اند و از نظر روش هم ضعف دارند. بیشتر این مطالعات حاکی از آنست که ماساژ با اسانس به‌طور معنی داری بهتر از ماساژ با روغن حامل به تنهایی است (۱).

شواهد مفیدی برای استفاده از اسانس‌ها (خصوصاً درخت چای) در درمان عفونت‌های پوستی بدست آمده است. در یک مطالعه با ۱۲۴ فرد با آکنه خفیف تا متوسط، اثرات موضعی ژل ۵٪ اسانس فوق با لوسیون ۵٪ بنزوئیل پراکساید مقایسه شده است. در پایان سه ماه دوره درمانی، مقادیر هر دو نوع آکنه التهابی و غیر ملتهب، در هر دو گروه به طور معنی داری کاهش یافت (۱۸).

یک مطالعه دیگر که کیفیت متدولوژی مطلوبی داشته، اثرات استنشاقی اسانس‌ها روی عملکرد تنفسی ۲۴ فرد بزرگسال مبتلا به سرماخوردگی عمومی بررسی شده است. این افراد به طور اتفاقی، مخلوط معطری شامل منتول (۵۶٪)، اسانس اوکالیپتوس (۹٪) و کافور (۲۵٪)، و یا بخار آب (گروه کنترل) را، به مدت یک ساعت استنشاق کردند. نتایج آماری، اختلافات معنی داری بین دو گروه کنترل و درمان از نظر پارامترهای تنفسی (مثلاً ظرفیت حیاتی ریه) نشان داد (۱۹).

احتیاط

اسانس‌ها ممکن است عوارض جانبی داشته باشند و بنابراین باید در مصرف آنها دقت کرد. از اسانس‌ها خواص قاعده آور، مسقط جنین، تراوژن و موتاژن دیده شده است (۱).

اغلب اسانس‌ها، نباید بدون رقیق شدن اولیه در یک روغن حامل مناسب، روی پوست استفاده شوند. موارد احتیاط و عدم مصرف عبارتند از: علایم نامشخص انواع سندرم‌ها، دیابت، ماساژ روی پوست سوخته، زخمی، عفونی و ضعیف (مثل سرطان‌ها)، ماساژ روی پای بیماران مبتلا به ترومبوز عمیق وریدی، ماساژ روی شکم در

زنان باردار و مبتلایان به بیماری‌های حاد عفونی، مبتلایان به صرع و افرادی که به چیزی حساسیت دارند.

اسانس درمانی نوزادان کم سن و سال هم باید با دقت و احتیاط فراوان انجام شود (۱۷).
مثال‌های دیگر از اسانس درمانی:

۱- اضطراب-تسکین اضطراب، کاهش استرس و افزایش relaxation شاید شناخته شده‌ترین مصرف اسانس‌ها باشد. این اثر خصوصاً از اسانس لاواند و اسانس بهار نارنج مشاهده شده است. این اسانس‌ها به صورت ماساژ روی پا به مدت ۲۰ دقیقه به کار رفته بودند.

۲- سردرد- اسانس نعناع نعناع فلفلی و اوکالیپتوس- با استعمال روی گیجگاه و پیشانی توانستند سردرد تنشی را کاهش دهند. اسانس اوکالیپتوس در بهبود علایم سرماخوردگی، احتقان و سینوزیت هم مفید است.

۳- ترک سیگار- آروماتراپی ممکن است در افراد سیگاری بسیار مفید باشد. استنشاق اسانس فلفل سیاه، اشتیاق و تمایل به سیگار را به طور معنی داری کاهش می‌دهد.

۴- عفونت‌ها- از اسانس درخت چای در درمان عفونت واژینال، عفونت قارچی ناخن و آکنه بخوبی استفاده شده است. (نام علمی این درخت *Melaleuca alternifolia* است و در استرالیا می‌روید).

تعداد دیگری از اسانس‌ها که در آروماتراپی به کار می‌روند عبارتند از (۱۷):

اسانس گل سرخ- به صورت ماساژ، تبخیر کردن و حمام برای تسکین مشکلات فیزیکی و روانی، به صورت پماد برای تسکین تمام ناراحتی‌های پوستی و به صورت کمپرس روی

2. Healy MA, Aslam M. Aromatherapy in "Trease and Evans' Pharmacognosy" (Ed. WC Evans) 14th Ed. London: Bailliere Tindall, 1996, 485 - 7.
- ۳ - ابوعلی سینا، قانون در طب (ترجمه شرفکندی ع.) کتاب پنجم، تهران. انتشارات سروش ۱۳۶۷، ص ۴۱۵ تا ۴۳۲.
- ۴ - واصف م. طب النبوی (ص). قم، موسسه دارالمنشور، ص ۳۹.
- ۵ - موسوی ده سرخی نجفی، س م. مفاتیح الصحة فی طب النبوی والائمة (ع)، ۱۳۵۰، ص ۸۱.
- ۶ - همان، ص ۶۲.
- ۷ - همان، ص ۱۶.
8. Tisserand T. "Essential oils as Psychotherapeutic Agents" in "Perfumery" (Ed. by Van Toller s.& Dodd GH) London: Chapman & Hall, 1988, P. 167 - 181.
9. Dermarderosian AH Kratz AM. "Alternative Healthcare" in "Remington: The science and practice of pharmacy" (Ed. AR Gennaro). 19th Ed., Pennsylvania. Mack Publishing Company, 1995, p. 831.
10. Jager M. Alternative Healing Secrets. New York: Gramercy Books, 1998: P. 10 - 17.
- ۱۱ - کاتلیب، ب. روش‌های نوین درمان طبیعی (ترجمه مردوخ‌ری). نشر نی، تهران ۱۳۷۶ ص ۲۸-۳۲.
12. Lis - Balchin M. Essantial oils and Aromatherapy: their modern role in healing. J Roy Soc Health 117: 324-9 (1997).
13. Jager W. et al. Percutaneous adsorption of lavender oil from a massage oil. J Soc Casmet chem 43: 49-52 (1992).
14. Falk - Filipsson A. D - limonene exposure to humans by inhalation. J Toxicol Environ Health 38: 77-88 (1993).
15. Vickers A. Massage and Aromatherapy. London: Chapman & Hall, 1996.
16. Janssen AM. et al., Antimicrobial Activity of Essential oils Planta Med 53: 395 - 8 (1987).
17. Lavery S. Aromatherapy. Bath: Mustard, 1999.
18. Bassett IB, Pannowitz DL, Barnetson RStC. A Comparative study of tea - tree oil versus benzoyl peroxide in the treatment of acne. Med J Aus 153: 455 - 8 (1990).
19. Coben BM, Dressler WE. Acute aromatics inhalation modifies the airways. Effects of the common cold. Respiration 43: 285 - 93 (1982).
- (عکس گیاهان در این مقاله از کتب گیاهان دارویی - تألیف دکتر علی زرگری - انتشارات دانشگاه تهران استفاده شده است.)

پوست برای سردرد و تهوع توصیه شده است.

اسانس کندر - به صورت استنشاقی برای سرماخوردگی، آنفلوآنزا و عفونت‌های تنفسی، به صورت حمام کردن برای اغلب ناراحتی‌های اندراری و سیستیت، به صورت تبخیر کردن برای اضطراب، به صورت ماساژ برای اغلب مشکلات فیزیکی و روانی و به صورت کرم یا لوسیون برای مشکلات پوستی کاربرد دارد.

اسانس نعناع فلفلی - استفاده در حمام برای انواع تب‌ها و سرماخوردگی، به صورت ماساژ برای مشکلات گوارشی، به صورت استنشاقی برای سرماخوردگی، آنفلوآنزا، مشکلات تنفسی، سردرد و سینوزیت و به صورت کمپرس پوستی برای میگرن و سردرد توصیه شده است.

اسانس پوست لیمو - به صورت ماساژ و استفاده در حمام به عنوان تونیک و تقویت عمومی بدن، به صورت استنشاقی برای سرماخوردگی و حالات شبه آنفلوآنزا، به صورت کمپرس پوستی برای دردهای آرتريت، و به صورت تبخیر کردن برای تمیز و تازه کردن هوای اتاق توصیه شده است.

اسانس اوکالیپتوس - به صورت استنشاقی برای سرماخوردگی، سرفه، آنفلوآنزا، مشکلات سینوس‌ها و عفونت سینه، به صورت ماساژ برای دردهای عضلانی و روماتوئیدی، به صورت تبخیر کردن برای تمیز کردن فضای اتاق، و به صورت کمپرس پوستی برای حشره‌گزیدگی توصیه شده است (۱۷).

منابع:

1. Barnes J. Aromatherapy, Pharm. J. 260, 862 - 867 (1998).