

КОРРЕКЦИЯ ПОСТКОВИДНОЙ ПАРОСМИИ АРОМАТРЕНИРОВКАМИ

Репина Ева – обучающаяся Биоквантума
Научный руководитель – Васильева Ю.Б., педагог ДО, к.вет.н.,
«Кванториум» г. Ульяновск

Ключевые слова: *коронавирусная инфекция, ароматические тренировки, эфирные растительные масла, диагностика.*

В работе описывается собственный опыт использования аромасел для восстановления обоняния после перенесенной коронавирусной инфекции. Акцентируется внимание на индивидуальном подборе эфирных масел и составлении персональной композиции. Практическая ценность работы состоит в приобретении знаний и надлежащих навыков проведения аромадиагностики и выполнения дыхательной гимнастики. Исследуется эффективность использования ярких и устойчивых запахов для восстановления обоняния после перенесенной коронавирусной инфекции.

Эфирные масла — это концентрированные душистые летучие вещества. Под влиянием энергии солнца, путем сложных биохимических процессов они образуются в растениях и могут содержаться в их различных частях: в цветках, листьях, плодах, семенах, смоле, коре, древесине, корнях [1].

Накопление эфирных масел зависит от различных факторов: климата, света, почвы, фазы развития растений, их возраста и др. в молодых растениях больше эфирных масел. Эфирные масла в растениях содержатся в изолированных клетках — желёзках в свободном виде или в химически связанном — в форме гликозидов, как в семенах горького миндаля или горчицы. Количество эфирных масел в различных растениях колеблется от следов (0,001%) до 25% из расчета на сухое вещество [2].

Эта группа веществ получила свое название еще в XVIII веке, задолго до того, как был определен их химический состав. Эфирными

они названы из-за их испаряемости и летучести (как эфир), а маслами — так как они жирные на ощупь, легче воды и не смешиваются с ней. Эфирные масла представляют собой прозрачные жидкости, бесцветные или окрашенные пигментами: в желтый цвет (апельсиновое масло), зеленый — от присутствия хлорофилла (бергамотовое), красный (тимьяновое, чабрецовое), реже — в темнокоричневый (коричное, жасминовое) или синий, зеленовато-синий цвет от присутствия азулена (масло ромашки, тысячелистника, полыни). Почти нерастворимые в воде эфирные масла хорошо растворяются в спирте и смешиваются в любых пропорциях с хлороформом, петролевым эфиром и жирными маслами [3, 5].

Одним из эффективных методов профилактики простудных заболеваний является ингаляция эфирными маслами, так как они обладают ярко выраженными антисептическими, противовирусными, бактерицидными и противовоспалительными свойствами.

После коронавирусной инфекции у пациентов диагностируют аритмию, дыхательную недостаточность, бессонницу, нарушение обмена веществ, искажение запахов, вкусов и другие осложнения [4].

Мы предположили, что с помощью дыхательных тренировок эфирными маслами можно восстановить искажение запахов при паросмии после коронавирусной инфекции.

Цель проекта исследовать изменения восприятия запахов после ковидной инфекции, разработать индивидуальный набор аромасел и режим ароматренировок.

Из источников информации я узнала о восстановлении обоняния после коронавируса с помощью дыхательных тренировок эфирными маслами.

После коронавируса вкусы и запахи могут стать совсем другими.

Паросмия - вид осложнения после коронавирусной инфекции. Одно из неприятных последствий, когда человек чувствует искаженные запахи или даже испытывает обонятельные галлюцинации – фантосмию [6].

У части переболевших возникают и проблемы со вкусом.

У меня поменялись все вкусы и запахи, особенно вкус мясных изделий, курица, рыба (тухлое и горькое), сладостей (сверх сладкие и со вкусом цветочных духов), яйца (тухлые и пересолёные, с привкусом

гари), молочные продукты (кислые, со вкусом таблеток). Изменился также вкус овощей и фруктов, чая. Восприятие запахов у меня обострилось, они стали более резкими. Самые неприятные ароматы – это запах жареного мяса и мандарин.

Мы провели поэтапную дыхательную диагностику с эфирными маслами. По результатам диагностики все ароматы разделили на 3 группы: неприятные, нейтральные и приятные. в скобках указано индивидуальное восприятие запахов.

Неприятные ароматы: корица – (аромат - резиновый матрас), розмарин (звёздочка и рыба), анис - (испорченные мандарины), гвоздика – (пыль), грейпфрут - (сверх испорченные мандарины), апельсин - (мандарины), мандарин - (испорченные мандарины), мята - (ядрёные испорченные мандарины), лаванда - (звёздочка), чайное дерево - (редиска + резина), шалфей - (леденцы от горла), роза - (испорченные мандарины + торт), мелисса - (дрожи + чеснок), эвкалипт - (звёздочка), можжевельник - (колбаса), пихта - (уксус), пачули - (дешёвый одеколон), сандал - (пыль + женские духи), чабрец - (резина).

Нейтральные ароматы: сосна - (йод), сладкий апельсин - (церковь), лимон - (мандарины).

Приятные запахи: герань - (сосиски), ваниль - (сладкая вата + чизкейк), бергамот - (петрушка), иланг – иланг - (рынок Дубая), кедр - (орешки), эвкалипт - (маринад для шашлыков брусничный), нероли - (апельсин).

Для тренировок были подобраны наиболее приятные, яркие и устойчивые ароматы. Это 4 эфирных масла – бергамот, иланг-иланг, кедр и герань. Каждый аромат вдыхался ежедневно в течение 20 секунд.

Вдыхали, концентрируясь на особенностях каждого запаха. Вдох поверхностный, мы словно принохиваемся (мелкими легкими вдохами). Также мы брали 4 баночки по 50 мл и помещали в каждую ватный диск, смоченный в 1 мл эфирного масла. Принохивались 2 раза в день в течение 2 недель. Спустя неделю стал противен запах чайного дерева и пришлось заменить его на герань.



Рис. 1. Ароматенировки

В течение 2-недельных арома-тренировок была достигнута положительная динамика (рис. 1). Запахи стали постепенно возвращаться к привычным. Вкусовые изменения сохранились.

В результате проведённого исследования была установлена индивидуальная эффективность использования аромамасел для восстановления обоняния после перенесенной коронавирусной инфекции.

Можно сделать вывод, что при использовании ароматерапии для восстановления восприятия ароматов после перенесённой коронавирусной инфекции необходим индивидуальный подход.

Наша гипотеза частично подтвердилась. Действительно с помощью дыхательной аромакоррекции эфирными маслами можно восстановить искажение запахов при паросмии после коронавирусной инфекции. Для полного подтверждения гипотезы необходимы дополнительные исследования.

В дальнейшем мы планируем продолжить проект в группе обучающихся Кванториума, перенесших коронавирусную инфекцию, осложнённую паросмией.

В результате проведённой работы мы приобрели знания в области ароматерапии и навыки проведения аромадиагностики, составления аромакомпозиций и выполнения дыхательной гимнастики.

Мы рекомендуем при составлении ароматического набора для профилактики и лечения паросмии использовать персонализированный выбор наиболее приятных, ярких и устойчивых эфирных масел.

До назначения ароматренировок необходима дыхательная диагностика с изучением дефекта запахов. Это может быть не паросмия и тогда дыхательная диагностика может быть неэффективна. При паросмии следует выбирать только понравившиеся масла (3-5) для ароматренировок. Для проведения диагностики и назначения тренировок следует выбирать цитрусовые ароматы (апельсин, лимон, мандарин, грейпфрут, лайм, бергамот), чайное дерево, хвойные и камфорные запахи (эвкалипт, пихта, ель, можжевельник, кипарис, кедр, сосна), а также ароматы лекарственных трав (шалфей, чабрец, лаванда, мята, мелисса). Успешное лечение паросмии зависит от правильно проведённой дыхательной диагностики и систематичности ароматренировок. При изменении восприятия аромата во время ароматерапии, можно провести его замену.

Таким образом, мы установили, что ароматерапия может стать эффективным методом профилактики и лечения паросмии на фоне перенесённой коронавирусной инфекции.

Библиографический список:

1. Леонова Н.С. «Ароматерапия для начинающих». М: ФАИР-ПРЕСС. – 2007. – 245 с.
2. Николаевский В.В. Ароматерапия. Справочник. М: Медицина. – 2000. - 634 с.
3. <https://mcvm-ru.turbopages.org/turbo/> mcvm.ru/s/blog/kakvosstanovit-obonyanie-posle-covid.
4. <https://www.kp.ru/doctor/narodnaya-medsina/efirnye-masla/>
5. <https://pravmir-ru.turbopages.org/pravmir.ru/s/pyat-glavnyhposledstvij-koronavirusa-oni-grozyat-dazhe-tem-kto-perenes-bolezn-legko/>
6. <https://riamo.ru.turbopages.org/riamo.ru/s/article/490075/tuhlya>

CORRECTION AFTER COVID PAROSMIA BY AROMA TRAINING

Repina E.

Keywords: *coronavirus infection, aromatic workouts, essential vegetable oils, diagnostics.*

The paper describes his own experience of using aroma oils to restore the sense of smell after a coronavirus infection. Attention is focused on the individual selection of essential oils and the creation of a personal composition. The practical value of the work consists in acquiring knowledge and proper skills for conducting aromodiagnostics and performing breathing exercises. The effectiveness of using bright and persistent odors to restore the sense of smell after a coronavirus infection is being investigated.