

Акціонерне товариство «Сольвейг»

Ароматизатор термічний - аромалампа

«ACCORD»

Керівництво з експлуатації

---

© Copyright SOLVAIG.

Всі права охороняються законом.

Відтворення, переклад або будь-яке інше використання цього продукту без попереднього письмового дозволу заборонені, за винятком випадків, передбачених законом про авторські права.

Надруковано в Україні.

Підприємство: АТЗТ "Сольвейг"  
Адреса: 03056 Україна, м. Київ – 56, а/с №62.  
Тел./факс: +38/ 044 277 80 30, 277 80 31.  
E-mail: [off@solvaig.com](mailto:off@solvaig.com)  
URL: [www.solvaig.com](http://www.solvaig.com)

## **Зміст**

1. Вступ.....	5
2. Основні технічні параметри.....	6
Устрій аромалампи.....	7
Підготовка до роботи.....	8
3. Порядок роботи з аромалампою.....	9
Режим очікування.....	9
Налаштування режимів за замовчуванням.....	10
Режим процедури.....	10
Режим відкладеного запуску.....	11
Режим "програмування".....	12
4. Довідкова і методична інформація.....	15
Що таке ефірні олії.....	15
Що таке "Ароматерапія"?.....	16
Практичне застосування ефірних олій.....	19
Приготування аромаформ для аромаінгаляцій.....	19
5. Ефірні олії, які використовуються в ароматерапії.....	21



## Вступ

Ароматизатор термічний - аромалампа «ACCORD» (далі по тексту аромалампа) призначена для поширення у навколишньому просторі рідких ароматичних речовин «аромаформ», складених на основі ефірних, запашних олій, у сприятливих дозах, насичення повітря ароматичними фітонцидами: в житлових приміщеннях, кімнатах відпочинку, офісах, санаторіях і профілакторіях, а також закладах фізіотерапевтичного профілю.

Добираючи різні фітокомпозиції, можна досягти розслаблюючого, підбадьорливого чи тонізуючого ефекту. Різноманітність і широкий спектр впливу на нейрогуморальну систему задовольнить найвишуканіші запити, дозволить створити атмосферу бадьорості, аромату квітів, пахощів літнього ранку, запаху соснового лісу.

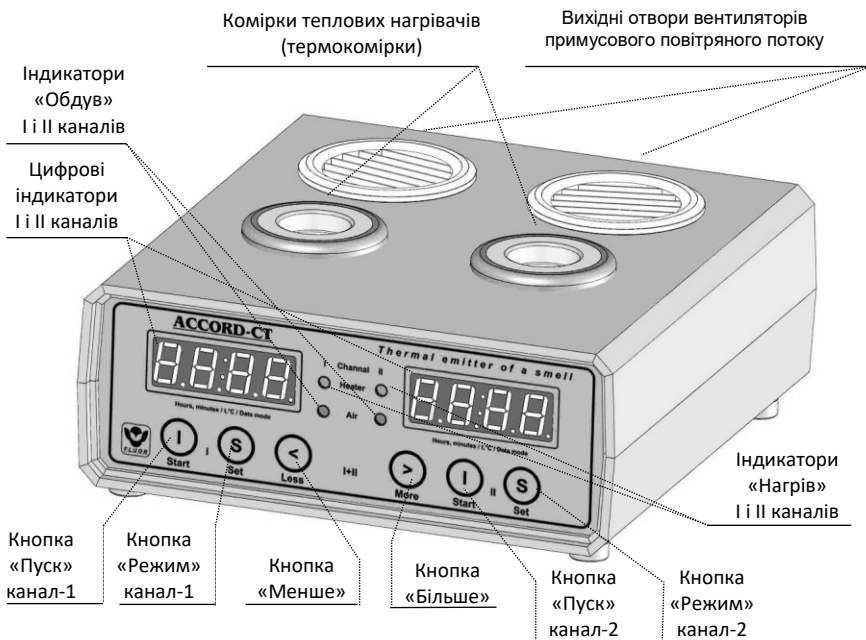


Рисунок 1 Зовнішній вигляд аромалампи "ACCORD"

## **Основні технічні параметри**

Напруга і частота мережі живлення, В/Гц	220/50
Максимальна потужність, Вт	30
Кількість теплових комірок, шт.	2
Максимальний об'єм комірки, мл	10
Максимальний об'єм аромаформи, що заливається, до, мл	5
Тривалість робочого циклу, годин	0,00÷24,00
Тривалість відкладеного запуску, годин	0,00÷24,00
Діапазон зміни температури теплової комірки, °С	+60÷+110
Крок зміни температури теплової комірки, °С	5
Точність підтримки температури теплової комірки, °С	±2
Діапазон вимірювання температури в приміщенні, °С	+10÷+40
Точність вимірювання температури в приміщенні, °С	±1
Точність ходу годинника, за добу, секунд	±2
Індикація режимів	Світлова, цифрова
Сигналізація режимів	Звукова
Керування режимами	Мікропроцесор
Маса, кг	1,3
Габаритні розміри, мм	190x195x80

*Аромалампа працює від мережі змінного струму частотою 50 Гц і напругою 220 В.*

### **Устрій аромалампи**

Аромалампа являє собою електропобутовий прилад, зібраний у пластмасовому корпусі, що живиться від мережі змінного струму 220 В / 50 Гц через шнур, що закінчується двополюсною вилкою, без заземлюючого контакту.

*При першому ввімкненні рекомендовано уважно ознайомитись з цим керівництвом з експлуатації, розділи «Підготовка до роботи» і «Порядок роботи з аромалампою»*

На передній (лицьовій) панелі аромалампи розташовані такі елементи управління і індикації (рисунок 1):

- цифрові індикатори - **Hours, minutes/ t,°C/ Data mode** (Години, хвилини, / t °C /Режим), колір – зелений;
- світлодіодні індикатори **Heater/Нагрів** роботи теплових нагрівачів (термокомірок) I і II каналів, колір – жовтий;
- світлодіодні індикатори **Air/Обдув** роботи вентиляторів I і II каналів, колір – зелений;
- кнопки **Start/Пуск** - запуск в роботу I і II каналів;
- кнопки **Set/Режим** - режим програмування I і II каналів;
- кнопка **Less/Менше** – встановлення годин, у режимі програмування – параметрів роботи аромалампи;
- кнопка **More/Більше** – встановлення хвилин, у режимі програмування – параметрів роботи аромалампи.

На задній панелі розташовані такі елементи:

- вимикач мережі живлення;
- шнур мережевого живлення 220В/ 50Гц;
- роз'єм для підключення виносного датчика температури навколишнього середовища.

*Заміну запобіжника виконувати тільки від'єднавши аромалампу від мережі живлення.*

### ***Підготовка до роботи***

Вийміть аромалампу з транспортної упаковки. Якщо попередньо вона зберігалася чи перебувала тривалий час при низькій температурі повітря чи надмірній вологості, перед увімкненням рекомендується витримати її не менше 2 годин за кімнатної температури +15÷+25°C.

Встановіть аромалампу на рівну горизонтальну поверхню (стіл, тумба або ін.), таким чином, щоб був забезпечений вільний доступ і конвекція повітря знизу і зверху.

*Категорично заборонено встановлювати на поверхню з ворсовим чи тканинним покриттям.*

Приєднайте виносний датчик температури до роз'єму, розташованого на задній панелі аромалампи.

Увімкнення-вимикання аромалампи виконується за допомогою клавішного вимикача, який розташований на задній панелі.

*Для правильного вимірювання температури в приміщенні не розміщуйте датчик поблизу нагрівальних і опалювальних приладів, а також у місцях потрапляння природного (сонячного) або штучного освітлення.*



## Порядок роботи з аромалампою

### Режим очікування

Цей режим призначений для відстеження годин реального часу і вимірювання температури повітря.

Вхід у режим очікування відбувається одразу після увімкнення (подавання напруги живлення):

- при цьому лунають три коротких звукових сигнали;
- на цифровому індикаторі, що розташований зліва, відображається температура навколишнього середовища в градусах Цельсія: напр. **t°18**;
- на цифровому індикаторі, що розташований справа, відображається годинник: **00:00** (00 годин 00 хвилин);
- індикатори **Air/Повітря** і **Heater/Нагрів** не світяться.
- Якщо аромалампа знаходиться в режимі процедури чи режимі відкладеного запуску, то для переходу у режим очікування необхідно двічі натиснути кнопку **Start/Пуск**, або відключити аромалампу від мережі, а потім знову увімкнути.

Для роботи аромалампи налаштувати годинник реального часу НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО!

### Налаштування годинника реального часу

Налаштування годинника реального часу виконується в режимі очікування.

#### Налаштування хвилин

Щоб обрати режим налаштування хвилин натисніть кнопку **More/Більше** миготять другі два знаки **00:\*00\***).

*Якщо протягом 5 секунд не була натиснута хоча б одна з кнопок **Less** або **More**, аромалампа входить в режим очікування (повторіть з п. 1).*

За допомогою кнопок **Less/Менше** і **More/Більше** встановіть необхідне значення хвилин.

Для виходу з режиму налаштування хвилин дочекайтеся сигналу, або натисніть кнопку **Set**.

### Налаштування годин

Щоб обрати режим налаштування годин натисніть кнопку **Less/Менше** миготять перші два знаки **\*00\*:00**).

За допомогою кнопок **Less/Менше** і **More/Більше** встановіть необхідне значення годин.

*Якщо протягом 5 секунд не була натиснута хоча б одна з кнопок **Less** або **More**, аромалампа переходить до режиму очікування (повторіть з п.1).*

Для виходу з режиму налаштування годин дочекайтеся сигналу, або натисніть кнопку **Set**.

### **Налаштування режимів за замовчуванням**

В аромалампі за замовчуванням обидва канали запрограмовані на такий режим роботи:

- Тривалість режиму процедури **Pn** **01:00**  
(час, протягом якого здійснюється нагрів (і обдув) термокомірки);
- Тривалість режиму відкладеного запуску **Po** **00:00**  
(час, після спливання якого, буде запущено режим процедури **Pn** );
- температура нагрівання **tn** **85**  
(температура термокомірки);
- вентилятор примусового потоку **Un** **1-1**  
(у режимі: 1 хвилина роботи, 1 хвилина паузи);
- візуалізація годинника реального часу в режимі «робочий цикл» **C1c** **OFF(вимк.)**
- візуалізація оточуючої температури в режимі «робочий цикл» **t c°** **OFF(вимк.)**

### **Режим процедури**

В режимі процедури проводять сеанс ароматерапії.

Перед запуском режиму процедури заповніть термокомірку(ки) аромаформою (порядок приготування аромаформи детально розглянуто на с. 19) і переконайтеся, що аромалампа знаходиться у режимі очікування (див. с. 8).

### **Запуск режиму процедури**

Для запуску режиму процедури по I каналу натисніть ліву кнопку **Start/Пуск**:

- лунають 5 коротких звукових сигналів;
- загоряється індикатор нагрівання термокомірки I каналу **Heater/Нагрів**;
- через 1 хв. загоряється індикатор обдуву I каналу **Air/Повітря**;
- на лівому цифровому індикаторі відобразиться **00:00** і таймер розпочне відлік часу до встановленого значення тривалості режиму процедури **Pn** (за замовчуванням **Pn** – 1 година.);
- по закінченню часу процедури (за замовчуванням через 1 годину) аромалампа короткими звуковими сигналами повідомить про його завершення.

Запуск режиму процедури по II каналу виконується аналогічно I каналу.

- Для передчасного завершення процедури по I (II) каналу натисніть ліву (праву) кнопку **Start/Пуск** двічі, з інтервалом між натисканнями не більше 10 секунд.
- Для того, щоб вивести годинник реального часу на правому цифровому індикаторі, в режимі процедури («подивитися котра година»), натисніть кнопку **More/Більше**.
- Для того, щоб вивести відображення температури на лівому цифровому індикаторі в режимі процедури («подивитися, яка температура повітря») натисніть кнопку **Less/Менше**.

### **Режим відкладеного запуску**

Режим відкладеного запуску – це режим, по завершенню заданого інтервалу часу якого, буде запущено режим процедури.

### **Запуск режиму відкладеного запуску**

За замовчуванням режим відкладеного запуску вимкнено (для увімкнення цього режиму див. с. 13 «Налаштування тривалості режиму відкладеного запуску **Po**»).

Для запуску режиму відкладеного запуску по I каналу натисніть ліву кнопку **Start/Пуск**: лунають 3 коротких звукових сигнали:

- на лівому цифровому індикаторі відображається тривалість відкладеного запуску (напр., якщо **Po** встановлено на 5 хвилин, відобразиться - **00:05**);
- таймер починає зворотний відлік часу до **00:00** і одразу буде запущено режим процедури **Pn**.

Запуск режиму відкладеного запуску по **II** каналу виконується аналогічно **I** каналу.

- Для передчасного завершення режиму відкладеного запуску по **I (II)** каналу натисніть праву кнопку **Start/Пуск** двічі, з інтервалом між натисканнями не більше 10 секунд.
- Якщо режим відкладеного запуску встановлено в **00:00** (00 годин, 00 хвилин), то після натискання на **Start/Пуск** одразу буде запущено режим процедури (за замовчуванням).
- Якщо режим відкладеного запуску встановлено в **00:05** (00 годин, 05 хвилин), то після натискання на **Start/Пуск** режим процедури буде запущено через 5 хвилин.

### **Режим "програмування"**

В режимі "програмування" налаштовуються такі параметри:

- тривалість режиму процедури **Pn** (час, протягом якого відбувається нагрів (і обдув) термокомірки);
- тривалість режиму відкладеного запуску **Po** (час по закінченню якого буде запущено режим процедури **Pn**);
- температура нагріву термокомірки **tn** (діапазон встановлюваних значень 60 – 110 °С, крок зміни 5 °С);
- режим роботи вентилятора **Un** (**OFF** – вентилятор вимкнено; **1-1** – вентилятор працює в режимі 1 хвилина роботи, 1 хвилина паузи; **ON** - вентилятор увімкнений безперервно);
- візуалізація годинника реального часу в режимі «робочий цикл» **Cic** (**on** - увімк., **OFF** - вимк.);
- візуалізація оточуючої температури в режимі «робочий цикл» **t c°** (**on** - увімк., **OFF** - вимк.).

Щоб увійти в режим «програмування» натисніть кнопку **Set/Режим**.

*Якщо аромалампу вже запущено в режим процедури, то для входу в режим програмування необхідно вийти в режим очікування, шляхом подвійного натискання кнопки **Start/Пуск**, потім натиснути кнопку **Set/Режим**.*

### **Налаштування тривалості режиму процедури Pn**

Повторними натисканнями кнопки **Set/Режим** необхідно знайти Pn.

Натисніть кнопку **Less/Менше** для вибору одиниць годин (миготять перші два знаки \*00\*:00).

*Якщо протягом 10 секунд не була натиснута хоча б одна з кнопок **Less, More, Set**, аромалампа виходить з поточного режиму налаштування*

За допомогою кнопок **Less/Менше** і **More/Більше** встановіть необхідне значення одиниць годин.

Для виходу з налаштування одиниць годин дочекайтеся звукового сигналу, або натисніть кнопку **Set**.

Натисніть кнопку **More/Більше** для вибору налаштування одиниць хвилин миготять другі два знаки 00:\*00\*).

За допомогою кнопок **Less/Менше** і **More/Більше** встановіть необхідне значення одиниць хвилин.

Збережіть налаштування в пам'яті аромалампи (с.14).

*Для того, щоб виконані налаштування збереглися після від'єднання живлення аромалампи, необхідно їх зберегти (див. нижче «Збереження налаштувань» (с.14)).*

### **Налаштування тривалості режиму відкладеного запуску Po**

Повторними натисканнями кнопки **Set/Режим** необхідно знайти Po.

Натисніть кнопку **Less/Менше** для вибору одиниць годин (миготять перші два знаки \*00\*:00).

*Якщо протягом 10 секунд не була натиснута хоча б одна з кнопок **Less, More, Set**, аромалампа виходить з поточного режиму налаштування*

За допомогою кнопок **Less/Менше** і **More/Більше** встановіть необхідне значення одиниць годин.

Для виходу з налаштування одиниць годин дочекайтеся звукового сигналу, або натисніть кнопку **Set**.

Натисніть кнопку **More/Більше** для вибору налаштування одиниць хвилин (миготять другі два знаки 00:\*00\*).

За допомогою кнопок **Less/Менше** і **More/Більше** встановіть необхідне значення одиниць хвилин.

*Збережіть налаштування в пам'яті аромалампи (с.14). Для того, щоб виконані налаштування збереглися після від'єднання живлення аромалампи, необхідно їх зберегти (див. нижче «Збереження налаштувань» (с.14)).*

Налаштування температури нагрівача *tn*

Повторними натисканнями кнопки **Set/Режим** необхідно знайти **tn**.

За допомогою кнопок **Less/Менше** і **More/Більше** встановіть необхідну температуру термокомірки.

Збережіть налаштування в пам'яті аромалампи (с.14).

**Налаштування режиму роботи вентилятора *Un***

Повторними натисканнями кнопки **Set/Режим** необхідно знайти **Un**.

За допомогою кнопок **Less/Менше** і **More/Більше** встановіть режим роботи вентилятора в межах діапазону: **OFF (вимкнений)**, **1-1** (1 хвилину увімкнений - 1 хвилину вимкнений) або **ON** (увімкнений).

Збережіть налаштування в пам'яті аромалампи (с.14).

Збереження налаштувань режимів

Повторними натисканнями кнопки **Set/Режим** необхідно знайти **Save**.

За допомогою кнопок **Less/Менше** або **More/Більше** необхідно обрати **on** (якщо обрати **off**, то внесені зміни не зберігаються).

<p><i>Перервати роботу в режимі програмування можна короткочасним натисканням кнопки <b>Start/Пуск</b>.</i></p>
---

Дочекайтеся звукового сигналу.

- Якщо виконується програмування одразу декількох режимів, то збереження нових налаштувань у пам'ять аромалампи можна виконувати один раз (п. 1-2).
- Якщо нові налаштування режимів не були збережені в пам'яті, то після відключення живлення аромалампа буде працювати за раніше збереженими налаштуваннями.

## **Довідкова і методична інформація**

### **Що таке ефірні олії**

Деякі рослини, їх квіти, стебла і листя виділяють аромат. Запах рослин обумовлений леткими ароматичними речовинами, які накопичуються в спеціальних структурах або на поверхні органів (залозисті волоски різних типів, ефіроолійні залозки, залозисті плями), або всередині рослин (секреторні клітини, резервуари, секреторні ходи і каналці).

Ефірні олії являють собою складні суміші летких запашних речовин, що належать до численого і різноманітного за хімічною будовою класу природних сполук – терпеноїдів.

Число компонентів у ефірній олії рослин одного виду може досягати сотні й більше видів. Наприклад, у трояндівій олії виявлено понад 200 органічних речовин, але основну їх масу (близько 80%) становить фенілетилловий спирт і терпенові спирти (гераніол, ліналоол, цитронелол). У м'ятній олії більше 100 компонентів, основні з них: ментол, ментон, ментилацетат і цинеол. У лавандовій олії виявлено близько 160 компонентів, головною складовою частиною її є складні ефірні спирти ліналола й ряду органічних кислот (оцтової, масляної, валеріанової, капронової).

Склад ефірних олій у процесі розвитку рослин і в окремих їх частинах також часто коливається. Причому внаслідок значного варіювання співвідношень компонентів ефірної олії змінюється її ароматичний «букет». Так, в процесі дозрівання насіння коріандру його ефірна олія має квіткові тони з переважанням то аромату фіалок, то конвалії. Склад ефірної олії у окремих видів рослин також суттєво змінюється в залежності від умов вирощування або місцезростання. Наприклад, найкраща лавандова олія постачається з Франції, а найбільш цінні лимонну і апельсинову олії виробляють в Сицилії.

Ефірні олії можуть накопичуватися в різних органах і тканинах рослин. У м'яти і евкаліпту вони переважно локалізовані в листі, у тмину, коріандру, фенхеля – в насінні, у цитрусових – у шкірці плодів, у кориці – в корі, у камфорного дерева, кедрі – в деревині, а також у деяких рослинних смолах, бальзамах, що виділяються при пошкодженні рослинної тканини (терпентин сосни).

Більшість ефірних олій мають пекучий смак, слабо розчиняються у воді, але добре розчинні в органічних середовищах (ефір, спирт, смоли) і натуральних продуктах (мед, молоко, вершки). При охолодженні ефірних олій частина їх твердне. Кристалічну масу називають стеароптен, а рідку частину, що залишилась – елеоптен. Ефірні олії зазвичай легше води й при спробі розчинення утворюють тонку жирну плівку.

## **Що таке "Ароматерапія"?**

Кожна ефірна олія має свій унікальний ароматичний букет і певні цілющі властивості.

Ароматерапія – лікування ароматичними речовинами рослинного походження – відома людству понад 5 тисяч років. З найдавніших часів були відомі і широко використовувались антисептичні, протимікробні, ранозагоювальні властивості ефірноолійних рослин. З давніх-давен для лікування ран, які важко загоюються, виразок, опіків і обморожень застосовували ефірні олії материнки, лаванди, чебрецю. Як протиотрути при внутрішніх інтоксикаціях, укусах змій і комах використовували олію ромашки, розмарину, лаванди, часнику, цибулі, лимона.

Французький хімік Р.М. Хаттефос вважається батьком ароматерапії. Він вперше ввів цей термін у 1937 році. Р.М. Хаттефос цікавився переважно косметичними і дерматологічними аспектами використання ефірних олій і робив лише перші спроби їх впровадження в інші галузі медицини. Французький лікар Жан Вальне значно розширив використання ароматичних речовин з рослин, зокрема в традиційній медицині – для дезінфекції та обробки ран, для зняття спазмів внутрішніх органів, що було широко використано під час II світової війни.

Жан Вальне серйозно взявся і за підготовку лікарів-ароматерапевтів. Зараз у Франції працює близько 1000 ароматерапевтів. Два учні Вальне були направлені до Великобританії і завдяки їхнім зусиллям, в цій країні набула популярності ароматерапія. Нині там працює кілька клінік з використанням аромаформ. Жан Вальне вважається класиком ароматерапії, він має монографії по фіто- і ароматерапії. Одна з них – «Ароматерапія. Лікування хвороб ефірними оліями рослин» була перевидана кілька разів.

## **Принцип дії ефірних олій**

Сприйняття запахів здійснюється за допомогою органів нюху, які складаються з нюхових нервових клітин (рецепторів), розташованих переважно в верхніх відділах носової порожнини, тонких нюхових нервових ниток, нюхової цибулини і нюхового тракту, що закінчується в нюховому центрі кори великих півкуль головного мозку. Слизова оболонка носа охоплює поверхню приблизно 1 кв. см і містить близько 100 мільйонів нервових клітин. Кожна нервова клітина має 6-8 відростків, які, як щупальця, вловлюють інформацію про запахи і реагують на молекули речовин, що містяться в повітрі або їжі. Від нервових клітин на слизовій оболонці носа нервові імпульси у відповідь на подразнення рецепторів надходять у мозок.

Нюховий центр мозку є найдавнішим відділом мозку. Він розвивався і вдосконалювався задовго до вдосконалення центрів зору і слуху. Поруч з нюховим центром у корі великих півкуль розташована лімбічна система мозку, яка управляє всіма емоціями людини, творчістю, пам'яттю, сексуальністю, а також вегетативними функціями організму (кровообіг, травлення, дихання, виділення гормонів). Гострота нюху згасає приблизно через 15 хвилин після



контакту з пахучою речовиною, проте дія її зберігається доволі довго завдяки виділенню нервовими клітинами ряду речовин (нейрохімічних регуляторів – адреналіну, норадреналіну, енцефаліну та ін.).

Запахи здатні чинити потужний емоційно-психічний вплив, а також впливати на хід фізіологічних процесів у організмі. Приємні запахи сприяють поліпшенню самопочуття людини, а неприємні можуть мати гнітючий вплив, викликати різні негативні реакції, аж до нудоти, блювоти, неприємності (від сірководню, бензолу та ін.); вони здатні змінювати температуру тіла, викликати відразу до їжі, загострювати чутливість нервової системи, призводити до пригніченості, дратівливості. В дослідженнях вчених-фізіологів було показано, що подразнення нюхового аналізатора людини «приємними запахами» (трояндовою, бергамотовою олією) викликає зниження кров'яного тиску, уповільнення пульсу, підвищення температури тіла. «Неприємні запахи» (оцтової кислоти, аміаку, гнилі) викликають, навпаки, підвищення кров'яного тиску, збільшення частоти пульсу і зниження температури. Запах бергамотової олії підвищує чутливість ока до зеленого кольору і знижує до червоного. Запах розмаринової олії розширює поле зору для зелених і звукує для червоних об'єктів. В історичній мініатюрі Валентина Пікуля «Запашна симфонія життя» наводиться такий цікавий епізод. До молодої вродливої дівчини залицяються двоє – відомий співак і молодий бідний парфумер. На концерт свого суперника парфумер приносить великий кошик фіалок і ставить його на кришку рояля. Тенор із соромом тікає з дому дівчини, не в змозі взяти жодної високої ноти. Виявляється, парфумер добре знав, що запах фіалок здатний зруйнувати гармонію голосових зв'язок.

Замість вживання транквілізаторів (далеко не нешкідливих для здоров'я) прихильники ароматерапії рекомендують вдихання запашних речовин, у правильному співвідношенні, які знімають розумові стреси, а до них нині схильні багато чоловіків і жінок. Перед тим, як сісти в потяг, щоб потрапити на роботу, японець може скористатись аромаформою, яка допоможе йому залишатися спокійним під час подорожі в переповненому вагоні метро або під час напружених засідань на службі. В світовій практиці ароматерапії, особливо у Франції, Великобританії, Сполучених Штатах Америки, широко використовуються аромаформи на основі ефірних олій з рослин, що мають освіжаючу і тонізуючу дію, допомагають швидко зняти втому і сонливість після їжі, сприяють розумовій концентрації.

Озброєні новими біохімічними технологіями і обширними знаннями з імунології й нейрохімії, вчені здійснили в останні роки нові серії досліджень, спрямованих на констатацію ролі психічного та емоційного стресів як першопричини багатьох фізичних хвороб. Ці роботи показали, що емоції, діючи через мозок, здатні змінювати функціонування нервової системи, рівні гормонів і імунологічні відповіді організму, таким чином, впливаючи на чутливість людини до ряду органічних захворювань. Чим краще людина розумово і емоційно сконцентрована і збалансована, тим ефективніше справляється зі стресами у житті. Було виявлено, що збудженість, тривожні думки, навіть відсутність почуття власної гідності настільки виснажують життєві

сили людини, що організм втрачає свій природний опір і стає вразливим до інфекцій та інших негативних впливів.

Принцип дії ефірних олій останнім часом пов'язують з їх здатністю модифікувати електромагнітне поле людини, передавати коливання на вегетативну систему. Саме ці особливості дії ароматичних речовин визначають їх потужний вплив на функціонування нервової системи, гормональний статус організму людини. Дію ефірних олій навіть порівнюють з дією гормонів.

Зараз відомо близько 300 різних ефірних олій, які при грамотному використанні не мають шкідливих побічних ефектів. Ароматерапія за допомогою ефірних олій діє відповідно до «холістичних принципів»: пробуджувати і посилювати життєву енергію і здатність пацієнта до самозцілення. Ефірні олії здатні глибоко впливати на фізіологічну рівновагу в організмі і регулювати дисбаланс, видаляючи «грунт», на якому розквітає хвороба. Вони діють, впливаючи як на тіло, так і на мозок, душу людини. Ефірні олії допомагають відчутти красу і диво життя, вони дають нам потужний імпульс для пошуку його сенсу. Спектр фізіологічної дії ефірних олій дуже широкий, кожна людина може знайти для себе дещо корисне, дізнавшись про застосування тієї чи іншої ефірної олії, а також лікарської сировини, з якої її отримують.

Найдивовижніша частина в цій сфері знання – психоароматерапія, практично абсолютно не відображена у вітчизняній літературі. При лікуванні й профілактиці депресії, порушень сну, стресових симптомів і збудження ефірні олії і препарати з них можуть надати неоціненну допомогу. Ви переконаєтеся, наскільки широкі можливості ароматерапії в цій галузі.

Погляньте на перелік захворювань і станів, перерахованих в терапевтичному індексі, який відображає можливості ароматерапії. Ви, безумовно, знайдете дещо корисне для себе, для усунення та запобігання окремих хвороб, корекції ситуації в родині, але, перш за все, рекомендації по емоційному оздоровленню, збереженню миру в душі, гармонії взаємовідносин подружніх пар, батьків, практично все важливе, що стосується Вашого душевного життя.

Інтерес до ароматерапії зростає з кожним роком у всіх країнах світу, і це пояснюється її ефективністю. Роберт Тіссеренд, автор книги «Мистецтво ароматерапії», вказує, що терапевтичний вплив ефірних олій здійснюється більш тонко, ніж вплив рослини або екстракту з неї. Ефірні олії чинять більш ефективний вплив на психіку людини, ніж лікарські трави.

Слід також мати на увазі, що доза і форма внутрішнього або зовнішнього застосування ефірної олії значно впливає на прояв терапевтичного ефекту. Зазвичай більш високі дози ефірних олій виявляють свою дію на фізичному рівні, в той час як ті ж олії в мікроконцентраціях виявляють більший вплив на психіку. При проходженні курсу ароматерапії можливе лікування і традиційними методами. Навіть хіміотерапія, якщо вона абсолютно необхідна хворому, буде більш ефективною з цією додатковою підтримкою. З іншого боку, не варто поєднувати ароматерапію з гомеопатією. Ефірні олії зводять

нанівець ефект гомеопатичних препаратів. Це справедливо як для внутрішньої, так і для зовнішньої дії ефірних олій, таких, наприклад, як камфора, м'ята, ромашка. Протягом гомеопатичного курсу слід уникати їх цілком.

### ***Практичне застосування ефірних олій***

Перед застосуванням ефірних олій необхідно перевірити індивідуальну чутливість організму до кожного препарату. Для цього можна скористатися апаратом Фолля або прийомами практичної біолокації (Литвиненко).

Якщо при вдиханні запаху ефірної олії ви не відчуваєте дискомфорту, він приємний і не викликає дихального спазму, що супроводжується кашлем і задишкою, то по «нюховому тесту» цю ароматичну речовину можна використовувати для ароматизації приміщення, в аромалампі або для інгаляцій. Щодо тривалості процедур, курсу лікування, а також кращого способу застосування і, особливо, можливості внутрішнього прийому ефірних олій необхідно проконсультуватися з лікарем-ароматерапевтом.

Слід враховувати, що у деяких людей використання ефірних олій може викликати ідіосинкразію, непереносимість запаху, на перший погляд, навіть дуже приємного. Іноді пацієнт може не знати про ідіосинкразії до певних ефірних олій. Тому такі проби абсолютно необхідні для кожного пацієнта, який вирішив використовувати ароматерапевтичне лікування.

Для випаровування ефірних олій часто використовують так звані ароматичні лампи. Вони забезпечені джерелом тепла, що забезпечує випаровування ефірних олій. Мономолекулярний розподіл ефірних олій має перевагу в порівнянні з краплинним. У аромалампах різних конструкцій зазвичай є ємність (комірка) для аромаформ. Аромаформа - розчин, що містить деяку, незначну кількість ефірної олії і основний компонент - носій: етиловий спирт або воду (дистильовану або кип'ячену). При нагріванні ефірна олія випаровується і разом з парами рідини поширюється в приміщенні.

### ***Приготування аромаформ для аромаінгаляцій.***

Для аромаінгаляцій із застосуванням аромалампи, використовують, відповідно, на одну процедуру від 2 до 4 мл аромаформи в співвідношенні 1/5 - 1/10, де 1 частина олії змішується з 5-10 частинами рідини. Наприклад, 1 см<sup>3</sup> олії змішується з 5 см<sup>3</sup> етилового спирту або води. Застосування аромаформ на основі етилового спирту є бажанішим, тому що температура переходу спирту з рідкого в пароподібний стан набагато нижча, ніж у води. Внаслідок цього факту пари спиртової аромаформи набагато леткіші. Залежно від процентного вмісту спирту, температура кипіння спиртової аромаформи знаходиться в діапазоні 70÷85°C. Для аромаформ на основі водних розчинів, рекомендується задавати температуру комірки теплового нагрівача 85÷95°C. Для тривалих ароматичних процедур, температуру знижують до 60÷65°C. При використанні концентрації ефірної олії у розчині 1/5, тривалість процедури не

повинна перевищувати 15-20 хвилин, при більш низьких концентраціях – до 60 хвилин. Курс профілактики і лікування визначається індивідуально.

Можна використовувати не тільки одну ефірну олію, а й композиції з 2-х ароматичних олій. Наприклад, добре поєднувати лавандову олію як седативний, гіпотензивний і ноотропний засіб з розмариною, яка також має сильну седативну і ноотропну дію, але може короткочасно підвищувати артеріальний тиск на початку процедури. При спільному використанні дія ефірних олій посилюється, оскільки вони проявляють синергізм, а тиск пацієнта нормалізується. Ароматичні композиції можна зберігати один тиждень. Однак, для збереження ароматичного «букета» і більш глибокої терапевтичної дії краще готувати суміші ефірних олій безпосередньо перед вживанням. Для отримання максимального ефекту випускаються аромалампи з двома тепловими комірками.

Для остаточного вирішення питання про індивідуальний добір окремих ефірних олій або їх композицій, для визначення схеми, курсу ароматерапії бажана консультація фахівця, а в деяких випадках і лікаря, щоб врахувати основні і супутні захворювання, а також показання та протипоказання до застосування ароматичних речовин.

Протипоказання до використання окремих ефірних олій наведені в їх описах в тексті. Більшість олій вимагають суворого дозування.

Під час вагітності протипоказано застосування ефірної олії базиліка, материнки, ісопу, ялівця, полину, шавлії та ін. Епілептиформну дію мають олія ісопу, розмарину, шавлії і ін. Ці олії не призначають хворим на епілепсію, а також при порушенні рухових функцій.

Щоб уникнути звикання організму і зниження терапевтичного ефекту одну олію небажано застосовувати довше 3-4 тижнів.

Не допускається використання більшості ефірних олій в нерозведеному вигляді, а при потраплянні ефірних олій на слизові оболонки і в очі можливі роздратування і навіть опіки. Деякі олії (цитрусових і ін.) можуть викликати подразнення шкіри на сонці.

Зберігати ефірні олії необхідно в прохолодному приміщенні, в темному посуді, заповненому до верху, в захищеному від сонця і недоступному для дітей місці. Нормальний термін зберігання більшості ефірних олій - 2 роки. Нетривалі терміни зберігання (близько 1 року) мають ефірні олії citrusових.

На закінчення, ефірні олії і ароматерапія можуть стати вашими надійними захисниками - психосоматичними регуляторами в період роботи і відпочинку. Вони допоможуть в лікуванні недугів, пом'якшать симптоми хвороби, виявляться дієвим засобом профілактики - вони прикрасять ваше життя і захистять його одним з найпотужніших і потаємних біологічних механізмів ще до кінця не пізаного світу рослинного життя, що нас оточує.

## **Ефірні олії, які використовуються в ароматерапії**

- Аір** профілактика інфекційних захворювань, втрата апетиту, порушена секреція шлункового соку, шлункові кольки, печія, виразкова хвороба, жовчнокам'яна і нирковокам'яна хвороба, подагра, алергія, малярія, слабкість, істерія, нервозність, нервова анорексія, порушення менструального циклу, запалення лімфатичних залоз, рахіт, гінгівіти, стоматити, випадіння волосся, рани, виразки.
- Аніс** метеоризм, аерофагія (заковтування повітря), диспепсія нервового походження, нервова блювота, головні болі, пов'язані з порушеннями травлення, запаморочення і непритомність через порушення травлення, спазми очеревини, шлунку, кольки у дітей, олігурія, помилкова стенокардія, серцебиття, гіпергідроз, астма, бронхіальні спазми, бронхіти, трахеїти, болісні менструації, фригідність, імпотенція, недостатність лактації, опіки, шкірні хвороби, укуси комарів, інсектицид.
- Апельсин** приємна зігріваюча олія. Піднімає життєвий тонус, має заспокійливий ефект, зміцнює сон. У зимовий період прекрасний засіб для ванн. Показана при знервованості, станах тривоги, печалі, ожирінні, гіпо- та авітамінозах, подагрі, гіпертонічній хворобі, серцевій аритмії, атеросклерозі, бродінні в шлунку, інтоксикації, погіршенні травлення, втраті апетиту, кровохарканні, гарячкових станах, кровотечах маткових, сильних менструаціях, грипі, блокаді жовчного міхура, порушенні функції жовчного міхура, фурункульозі, гінгівітах, целюлітах, є засобом для відлякування молі.
- Арніка** емоційні потрясіння, душевні рани і болі, абсцеси, біль зубний, в м'язах, бронхіти, грип, жовчоґінне, шлункові захворювання, шкірні хвороби, кровоспинне, гарячковий стан, сечоґінне, люмбаго, струс мозку, невралгії, набрякості, подагра, тонізуючий, седативний, потоґінний, протисудомний, ранозагоювальний засіб, ревматизм, пологи, серцева слабкість, стимуляція центральної нервової системи, стрес, забиті місця, фурункульоз, шок, епілепсія, виразкова хвороба.
- Базилік** тонізуюча, підбадьорлива олія. Сприяє ясності мислення і концентрації, перешкоджає фізичній і розумовій втомі після напруженого дня. Показання до використання – стан тривоги, печалі, страху, меланхолії, нервове виснаження (розумове перевантаження), депресія, нервова гикавка, безсоння, запаморочення, гіпотонія, параліч, епілепсія, відсутність апетиту, диспепсія, коліт, гастрит, спазми шлункові і кишкові, утруднене травлення, метеоризм, коклюш, синусит, міґрені,

обумовлені порушенням функції печінки і жовчного міхура, гарячкові стани, кишкові інфекції, подагра, ревматизм, слабкі менструації, недостатність лактації, алкоголізм, респіраторні захворювання, втрата нюху через хронічний нежить, отит, ангіна, стоматит, зубний біль, рани, екземи, укуси комах, змій.

**Бергамот** антисептик загальний з розслаблюючим і освіжаючим ефектом, антиспазматичний засіб, показаний при утрудненому травленні, втраті апетиту, кишкових кольках, інфекції, глистяних інвазіях, кишкових паразитах, вітіліго, гніздовій плішivosti.

**Бодян** використовується аналогічно анісу.

**Валеріана** стан страху, знервованості, істерії, епілепсії, судоми, як седативний засіб; показана при захворюваннях серцево-судинної системи, підвищеній функції щитовидної залози, спазмах коронарних судин, тахікардії, астмі, мігрені, ішіасі, припливах в клімактеричному періоді, як протиглислий засіб, для підвищення апетиту, при нудоті і блювоті, зовнішньо - як протизапальний засіб, при запаленні очей.

**Ваніль** вершковий аромат з розслаблюючим, заспокійливим ефектом, має зігріваючу дію, добре проникає в шкіру. Показання до застосування - розлад нервової системи, дратівливість, сонливість, психічні захворювання, гарячка, ревматизм, м'язова слабкість, слабкі менструації, хлороз, диспепсія.

**Галгант** тонізуюча, стимулююча дія, поліпшує травлення, діяльність залоз, виводить шлаки, покращує апетит - показаний як болезаспокійливий засіб при шлункових кольках, слабкості, запамороченнях, шкірних хворобах, менструальних проблемах; підсилює впевненість в собі.

**Гвоздика** астенія, фізична і розумова, загальна втома, погіршення пам'яті, різкі головні болі, (іноді статево безсилля), утруднене травлення, бродіння в шлунку, пронос, метеоризм, легеневі захворювання (туберкульоз), попередження інфекційних захворювань (чума), кишкові паразити, короста, вовчак, подагра, підготовка до пологів, не виключено - канцероз, рани, виразки, більмо, відлякування комах (москітів, молі).

**Герань** балансує фізичні і психічні процеси, освіжаючий вплив, антидепресант, показана при астенії (дефіцит кори надниркових залоз), стані нервового напруження, страхах, лицьових невралгіях, гастроентеритах, глистяних інвазіях, шлункових кольках, виразці шлунку, кровотечах маткових, легневих (відвар листя), безплідді, підвищеному згортанні крові, жовтяниці, діабеті (відвар листя), каменях сечових шляхів, канцерозах, не виключено – рак матки, набухання молочних залоз, екзема, сухі лишаї, рани, опіки, виразки, обмороження,

ангінах, стоматитах, глосситах, афтах, оперізуючому лишаї, педикульозі. Приємний квітковий аромат сприяє широкому використанню в парфумерії. Хороший засіб від комах. Чудовий засіб для догляду за шкірою. При лікуванні додається в масажну олію, використовується для ванн.

**Гіацинт** засіб для розслаблення, показаний при підвищеній втомлюваності, збудливості, фригідності, неврозах, депресії.

**Гісоп** традиційний очищуючий засіб з пом'якшувальним впливом використовується при загальній слабкості, крайній емоційності, недостатній концентрації уваги, як стимулятор творчості, розумової діяльності, а також при астмі, сінній гарячці, емфіземі, трахеїтах, карінгітах, хронічному бронхіті, грипі, гіпергідрозі, втраті апетиту, болях у шлунку, кольках, метеоризмі, утрудненому травленні, коліті, глистових інвазіях, слабких менструаціях, болях, каменях сечових шляхів, ревматизмі, не виключено - канцерозі, дерматозах, стафілококових плямах на шкірі, ударах, ранах, синцях, захриплості голосу, екземі.

**Грейпфрут** піднімає настрій, має освіжаючий ефект, рекомендується в стресові періоди, при стані ранкової депресії, зниженні функції печінки, жовчного міхура, анорексії, целюліті, погіршенні циркуляції крові, жирній шкірі та волоссі, як хороший тонізуючий засіб.

**Деревій** балансує дія, підтримує інтуїтивну енергію, впливає на стан депресії, безсоння, мігрені, стенокардію, біль у шлунку, гастрити, виразкову хворобу, коліт, шлунково-кишкові розлади, пронос, диспепсії, метеоризм, показаний при сечокам'яній хворобі, нетриманні сечі, кровотечах маткових, носових, легених, гемороїдальних, холециститах, гемороях, ревматизмі, невритах, глистяних інвазіях, сильних менструаціях, проблемах менопаузи, дисменореї, аменореї, білях, вагінітах, малярії, ранах, туберкульозі, випадінні волосся, гніздовій плішивості, вугрях, опіках, виразках, варикозних венах, екземі, лишаї, корості, фурункулах, акне, целюліті. Косметика - покращує тургор шкіри, ефективний при догляді за жирною шкірою.

**Дягель** дискінезія жовчних шляхів, знижена секреторна і моторна функції кишечника, гіпоацидні і особливо нервові гастрити, шлунково-кишкові спазми, втрата апетиту, диспепсії, проноси, метеоризм, розлади травлення, глистяні інвазії, нервові виснаження, істерії, епілепсія, профілактика і лікування інфекційних захворювань (чума, тиф, холера, скарлатина, кір), затримка сечі, респіраторні захворювання (грип, бронхіт, ларингіт, синусит), гикавка, виразкова хвороба шлунку, фізична

слабкість, параліч, погана циркуляція крові, імпотенція, фригідність (сексуальний стимулятор), порушення функції надниркових залоз, зниження імунітету, знижений гормональний статус, імуномодулятор, серцева недостатність, рахіт, подагра, ревматизм, зубний біль, біль у вухах.

**Евкалипт** інтелектуальний стимулятор при млявості, емоційних перевантаженнях, має балансуєчу дію, виражені протизапальні, проникаючі і очищувальні властивості. Традиційно використовується взимку. Показання до використання - загальне стомлення, астенія, мігрені, захворювання дихальних шляхів (хронічний риніт, фарингіт, ангіна, трахеїт, ларингіт, бронхіти гострі і хронічні, грип), туберкульоз легеневої, легенева гангрена, астма, захворювання сечових шляхів - запалення, різні інфекції, інфекційні захворювання, гарячкові стани (профілактика і лікування), кір, малярія, тиф, скарлатина, холера, колібаціллез, ревматизм, невралгії, болі в м'язах, отит, синусит, кишкові паразити - глистяні інвазії (аскариди, гострики), кольпіти, білі, акне, блефарит, рани, опіки, мастит, обмороження, стоматити, гінгівіти, пульпіти, дерматити, екзема, гнійничкові висипання на шкірі, фурункульоз, косметика. Використовується з масажною олією для розтирання грудної клітини, ефективний для спортсменів.

**Жасмин** із заспокійливим, розслаблюючим ефектом, піднімає життєвий тонус, сприятливо діє на емоційну сферу, корисний в стресових ситуаціях при підготовці до пологів, імпотенції, фригідності (сексуальний стимулятор), імунодефіциті (імуномодулятор), депресії, страху, песимізмі, параної, зниженні лактації, болю в суглобах, м'язах, хребті, дерматитах, екземах, хворобах шкіри, викликаних стресом. При догляді за сухою чутливою шкірою ідеальний (із зволожуючими засобами).

**Звіробій** в'язучий, антисептичний, кровоспинний, протизапальний, седативний засіб, при неврозах, страху, душевних травмах, використовується при серцево-судинних захворюваннях, туберкульозі, анемії, гастритах, виразковій хворобі, кровохарканні, кашлі, жовтяниці, мігрені, енурезі, гіпертонічній хворобі, шкірних хворобах, абсцесах, фурункулах, геморої, опіках, ранах, алергії, вітіліго, сольових діатезах.

**Золотушник** протизапальний, седативний засіб, антисептик шлункової і сечостатевої системи, печінки, нирок, використовується при шкірних хворобах, гнійних ранах, як протизапальний при холециститах, гепатитах, циститі.



- Іланг-іланг** «квітка всіх квіток», сприятливо впливає на емоційну сферу, заспокоює, знімає напруження, добре поєднується з лавандою і бергамотом, ефективний при гіпертензії, тахікардії, фригідності, імпотенції, кишкових інфекціях, ранах, гнійних виділеннях. Солодка екзотична олія - ідеальний засіб для догляду за сухою шкірою і ополіскування волосся.
- Імбир** має теплий, приємний аромат, гарний в зимовий час завдяки зігріваючим властивостям, традиційний китайський препарат для виведення надлишкової вологи з організму, стимулює систему травлення, показаний при втраті апетиту, утрудненому, болючому травленні, нудоті, блювоті, скупченні газів в кишечнику, хронічному ентериті, проносах, а також при мігрені, ревматичних болях, ангіні, флюсах, катаракті, імпотенції, слабкості вранці, м'язовій напрузі, руховій слабкості (тонізує м'язові тканини).
- Ісландський мох** проноси, атонія шлунку, туберкульоз, респіраторні захворювання, кашель, неврози, імпотенція, опіки, виразки, гнійні рани.
- Календула** кровоспинний, ранозагоювальний, жовчогінний, протизапальний, потогінний, сечогінний засіб. Показана для лікування ран, забитих місць, опіків, обморожень, при фурункульозі, сикозі, екземі, лишаях, маткових кровотечах, порушеннях менструального циклу, для лікування кольпітів, проктитів, стоматитів, афтів, гінгівітів, піореї, ангін, пародонтозу, блефаритів, кон'юнктивітів, шкірних хвороб, а також при лікуванні виразкової хвороби шлунку, колітів, гастритів, ентероколітів, як засіб для покращення апетиту, при серцевих захворюваннях, тахікардії і задишці, гіпертонічній хворобі, клімактеричних розладах, запамороченнях, головному болю, підвищеній дратівливості, безсонні, пітливості, погіршенні пам'яті, носових кровотечах, як антитоксичний засіб, при диспепсії, для підсилення апетиту, протигарячковий, протикашльовий засіб, при сечокам'яній хворобі, діатезі, золотусі, рахіті.
- Камфорний лавр** має розслаблюючу дію, показаний при серцевій недостатності, задишці, респіраторних захворюваннях, бронхітах. Хороший дезодоруючий засіб. Рекомендується додавати в масажну олію при втомі м'язів, особливо після інтенсивного фізичного навантаження. Зміцнює нервову систему, корисно застосовувати для зняття хвилювання під час здачі іспитів. Косметичний засіб, показаний при шкірних хворобах, ранах, виразках, пролежнях, гіпергідрозі.
- Кардамон** відхаркувальний, підсилюючий апетит, вітрогінний, антидепресивний, спазмолітичний, гіпотензивний,

жарознижувальний, тонізуючий засіб, сексуальний стимулятор, сприяє поліпшенню травлення, показаний при астмі, мігрені, метеоризмі, втраті апетиту, імпотенції, фригідності, гіпертонії.

**Кедр** при появі почуття дискомфорту, страху, агресії, гніву, неврозах, неузгодженості у вчинках і діях, бронхітах, циститах, урологічних інфекціях, акне, шкірних висипах, жирній шкірі, поганому росту волосся, лупі, випадінні волосся.

**Кипарис** дратівливість (загальне урівноваження, особливо нервової системи), відсутність концентрації, неухважність, нервові зриви, нестримний плач, геморої, варикозне розширення вен, порушення роботи яєчників (хворобливі менструації, ациклічні маткові кровотечі), кіста яєчників, клімактеричні розлади, передчасне сім'явиверження, коклюш, конвульсивний кашель, кровохаркання, афонія, спазми, грип, нетримання сечі, ревматизм, гіпергідроз, не виключено - канцероз, пітливість ніг, жирна шкіра, жирне волосся, акне, лупа, кровоточивість ясен.

**Кмин** неврастенія, мігрень, кардіоваскулярний еретизм, збуджений стан, серцебиття, втрата апетиту, атонія травного тракту, нервові диспепсії, шлункові спазми, метеоризм, аерофагія, бродіння, жовчно- та сечокам'яна хвороба, кишкові паразити - глистяні інвазії, бронхіт, пневмонія, ускладнені менструації, недостатність лактації, собача короста.

**Кориця** добре поєднується з апельсиною олією і олією гвоздики, має зігріваючу дію, стимулює організм в цілому, посилює фізичні та творчі почуття, показана при астенії (грипозного та ін. характеру), непритомності, кишкових інфекціях (холера), атонії шлунку, болях у шлунку, метеоризмі, спазмах травного тракту спазматичних колітах, уповільненому травленні, кишкових паразитах, гнильному бродінні в кишечнику, діареї, метрорагії (маткові кровотечі поза менструального циклу), слабких менструаціях, болях, порушенні циркуляції крові, кровохарканні, напрузі м'язів, вивихах, розтягненнях, фригідності, імпотенції (сексуальний стимулятор), корості, педикульозі (інсектицид), укусах комах, змій (антитоксикант).

**Коріандр** має стимулюючу, освіжаючу дію, стимулятор пам'яті, творчих, сексуальних можливостей, покращує апетит, сприятливо діє на травну систему, показана при аерофагії, болючому травленні, метеоризмі, шлункових кольках, спазмах очеревини, геморої, анорексії нервовій, болісних менструаціях, аменореї, гикавці, спазмах кишечника, глистяних інвазіях, стресі, втомі, роздратуванні, нервозності, ревматичних болях, сприяє одужанню після важких пологів, застосовується як м'язове розтирання.

- Котяча м'ята** істерія, зниження апетиту, жовчогінний засіб, шлункові розлади, глистяні інвазії, катаральний стан, бронхіт, судомний кашель, головний біль, задишка, хлороз, анемія, порушення менструального циклу, дезінфекція та ароматизація приміщень, освіжувач повітря.
- Кріп** підвищує витривалість, знімає дискомфортний стан - неврози, безсоння, гіпертензія, стенокардія, хронічна коронарна недостатність, атонія, нервова блювота, гикавка, шлункові кольки у дітей, ожиріння, гіпоацидний гастрит, метеоризм, закрепи, геморої, недостатність лактації, аменорея, спазм гладкої мускулатури, підвищені сексуальні імпульси, алергічний свербіж, рани, запалення очей, косметика.
- Лабазник** атеросклероз, огрядність (повнота), піелонефрит, холецистит, целюліт. Кровоочисний діуретичний засіб.
- Лаванда** найм'якший, але і найефективніший ароматичний засіб. Відновлює сили, нормалізує сон. Показана при депресії, стресах, нервозності, дратівливості, неврастенії, коливаннях в настрої, гніві, меланхолії, істерії, дитячій дебільності, спазмах, руховій слабкості, безсонні, гіпертензії, захворюванні дихальних шляхів - астмі, нападах кашлю (коклюш), грипі, бронхіті, пневмонії, риніті, ларингіті, туберкульозі, гарячці з висипом, інфекційних захворюваннях, алергії, зменшенні обсягу сечовипускання, олігурії, тахікардії, скрофульозі (лімфатичні вузли), хлорозі, мігрені, запамороченні, епілепсії, наслідках паралічів, ревматизмі, невралгії, невритах, блефаритах, ентеритах, піелонефриті, нетравленнях, уповільненому травленні, циститах, сечокам'яній хворобі, слабких менструаціях, болях, метеоризмі, набряках, кишкових паразитах, атонії шлунку, кишечника, випадінні волосся, виразках, опіках, екземі, акне, герпесі, вуграх, еритематозному акне, шкірних хворобах, ударах, вивихах, педикюльозі, корості, укусах змій, комах, сухій шкірі, лупі. Використовується для дезінфекції приміщень і як репелент. Прекрасний засіб для догляду за шкірою.
- Лавр** при пригніченні, почутті неповноцінності як засіб, що підносить дух, знеболюючий пологи (безбездискомфортний), при сечокам'яній хворобі, інфекційних хворобах (профілактика холери, дизентерії, малярії), інсектицид, репелент, зниження апетиту, судоми, цукровий діабет, псоріаз, міозити, артрити, невралгії, ревматизм, подагра, параліч, респіраторні захворювання, спазми, короста, шкірні хвороби
- Ладанник** має седативну, врівноважувальну дію на вегетативну нервову систему, показання до застосування - запалення сечового міхура, набрякання лімфовузлів, затори лімфатичних судин,

порушення кровообігу, судоми, затримки менструації, рани, виразки, екземи, лупа, жирна, запалена шкіра.

**Лимон** відмінний протизапальний засіб, освіжає, тонізує. Різні інфекції, інфекційні захворювання, епідемії (профілактична і лікувальна дія), стареча неміч, постаріння, період зростання, одужання, астенії, втрата апетиту, блювота, нудота, аерофагія, метеоризм, болісне травлення, гіперацидний і гіпоацидний гастрит, виразки, проноси, застої, гіпофункція печінки, підшлункової залози, атеросклероз, гіпертензія, варикозні розширення, флебіти, крихкість капілярів, огрядність, повнокрів'я, підвищена в'язкість крові, асцити, набряки, сечокам'яна і жовчнокам'яна хвороби, жовтяниця, демінералізація, ревматизм, подагра, туберкульоз (легеневий і кістковий), анемія, цинга, кровотечі (носові, шлункові, кишкові, ниркові, гематурія), малярія, гарячкові стани, ангіна, астма, бронхіт, грип, гемофілія, бленноррагія, різкі головні болі, стоматити, глосити, афти, отити, сифілітична висипка у роті, синусити, дизентерія, кишкові паразити, інфіковані рани, гнійники, обмороження, бородавки, укуси комах, змій, герпес, грибкові захворювання шкіри, короста, екзема, різні висипи, фурункули, лишай, пом'якшувальний і відбілюючий засіб для шкіри - веснянки, пігментні плями, в'яла шкіра, ламкість нігтів, попередження зморшок, репелент, чутливість ступень ніг, лупа, жирне волосся.

**Любисток** має сечогінну, жовчогінну, відхаркувальну, антибактеріальну, седативну дію; показаний при захворюваннях печінки, жовчного міхура, нирок, при ожирінні, ревматизмі, подагрі, метеоризмі, для поліпшення травлення і апетиту, як протиглисний, седативний при нервових розладах, засіб, що регулює менструальний цикл (при аменореї, альгоменореї), при мігрені, захворюваннях дихальних шляхів (бронхітах, катарих), хворобах серця, набряках, піелонефриті, енурезі, анемії, для зміцнення волосся і як ранозагоювальний засіб.

**Майоран** (діє подібно до м'яти та чебрецю) - астенія, загальна втома, збудження, стурбованість, безсоння, психастенія, мігрені, напруга м'язів, тик, гіпертензія, метеоризм, спазми травного тракту (аерофагія) і дихального тракту, інфекційні синдроми, порушення менструального циклу, артеритні синдроми, еротизм генітальний, нежить, озена, невралгії ревматичні, рани.

**Мандарин** седативний засіб для дітей та вагітних жінок, цинга, бронхіти, кашель, нудота, зниження апетиту, погіршення травлення, атонія шлунково-кишкового тракту, мікози, шкірні хвороби.

**Материнка** втрата апетиту, уповільнене травлення, геморой, атонія шлунку, диспенсія, аерофагія, пучіння (особливо у психопатів

уявних і розумово хворих), мігрень, ангіна, тонзиліт, запалення лімфовузлів, хронічний бронхіт, кашель від роздратування (коклюш), туберкульоз легеневий, астма, гикавка, ревматизм гострий і хронічний, відсутність менструації (поза вагітністю), рахіт, екзема, псоріаз, дерматити, гінгівіт, фурункули, алергія, висипання, що зудять, педикульоз.

**Мелалеука плакуча** має насичений камфорний аромат з теплими очищаючими властивостями, особливо корисний взимку, використовується при ентеритах, дизентерії, циститах, уретритах, хронічних захворюваннях дихальних шляхів (бронхіти, туберкульоз), ларингіті, фарингітах, шлункових спазмах, астмі, блювоті нервового характеру, невралгіях вушних, зубних, істерії, болісних менструаціях, ревматизмі, подагрі, не виключено - епілепсії, кишкових паразитах, виразках, дерматозах (псоріаз, акне).

**Меліса** стимулятор на ментальному і фізичному рівнях, емоційна збудливість, тривога, меланхолія, невралгії, непритомність, запаморочення, шум у вухах, розлад пам'яті, інтелектуальні порушення, нічні кошмари, дебільність, нервові напади, перезбудження статевої функції, мігрені, судоми, епілепсія, гіпертензія, тахікардія, екстрасистолія, задишка, спазми (астматичні, серцеві, травні), гуморальні розлади в період менопаузи, альгоменорея, болісні менструації, блювота вагітних, ослаблення лактації, набухання молочних залоз, анемія, зниження апетиту, метеоризм, ревматизм, глистяні інвазії, диспепсія, атеросклероз, подагра, холецистит, грип, герпес, пародонтоз, зубний біль, алергія, шкірні висипи, рани, виразки, фурункули, екзема, укуси комах, тварин, контузії, забиті місця, синці, жирне волосся, лупа.

**Мирт** балансує дія, імунодефіцит, респіраторні захворювання, грип, ангіна, бронхіти, астма, туберкульоз, кашель курця, синусити, цистити, уретрити, акне, інфікована, жирна, вугрувата шкіра.

**Морква** сольові діатези, жовчнокам'яна хвороба, нирковокам'яна хвороба, хронічна коронарна недостатність, стенокардія, гепатит, коліт, ентерит, недостатність лактації, абсцес, опіки, виразки, шкірні хвороби, запалена шкіра. Косметичний засіб - пом'якшує, відновлює, омолоджує шкіру.

**Мускатний горіх** проноси хронічні, зниження апетиту, утруднене травлення, інфекції кишечника, метеоризм, неприємний запах з рота, астенії, жовчнокам'яна хвороба, аменорея, ревматичні болі, зубні невралгії.

**М'ята перцева** запах з проникливо чистим відтінком з підбадьорливим впливом, астенія, загальна втома, розумова

втома, слабкість, зниження пам'яті, неясне мислення, брак концентрації, чутливість до зміни погоди, тремтіння, мігрень, нервова блювота, нудота, запаморочення, серцебиття, стенокардія, нервове збудження в період клімаксу, статеве безсилля (легкий стимулятор), аменорея, болісні менструації, паралічі, зубні невралгії, ревматизм, зниження апетиту, метеоризм, аерофагія, нетравлення, атонія травного тракту, печія, спазми, шлунково-кишкові кольки, пронос, запах з рота (порушене травлення, інтоксикації кишкової), холера, кишкові паразити, глисти, жовчнокам'яна хвороба, печінкова недостатність, захворювання печінки, синусити, астма, хронічний бронхіт, захриплість, кашель, туберкульоз, укуси комах, короста, відлякування москітів, опіки, біль у м'язах, синці, люмбаго, виразки, акне. Ідеальний засіб для спортсменів з охолоджуючим впливом на тіло, рекомендується для ополіскування втомлених, схильних до потіння ніг.

**Нарцис** седативний, протизапальний, ранозагоювальний, бактерицидний засіб.

**Пижмо** жовчогінна, гіпотензивна, сечогінна, апетитна, відхаркувальна, спазмолітична дія; використовується для лікування гепатитів, холециститів, жовтяниці, ангіохолітів, проносів гастрогенного характеру, ентероколітів, ахілії, виразкової хвороби шлунку, гастритів зі зниженою секрецією, метеоризму, лямбліозу, як протиглисний засіб, при гіпертонічній хворобі, тахікардії, нервових розладах, істерії, епілепсії, маткових судомомах, головному болю, запамороченні, подагрі, малярії, дизентерії, для лікування гнійних ран, виразок, корости, забитих місць, при педикульозі, лупі.

**Півник** знімає мозкові і емоційні блоки, детоксикант крові, стимулятор розвитку творчих можливостей, пневмонія, ангіна, набряки, інфіковані рани, виразки, шкірні хвороби.

**Перець чорний** зниження апетиту, метеоризм, погіршення травлення, збуджуюча, зігріваюча олія, використовується для розтирання м'язів до і після фізичних вправ.

**Петрушка** сечогінний, жовчогінний, протизапальний, спазмолітичний, седативний, вітрогінний засіб, покращує травлення, показана при втраті апетиту, атеросклерозі, захворюваннях нирок, печінки, для нормалізації функції кори надниркових залоз і щитовидної залози, для зміцнення капілярних судин; використовується при циститі, сечокам'яній хворобі, набряках, ниркових спазмах, простатиті, дисменореї, маткових кровотечах, невралгії, малярії, диспепсії, метеоризмі, розладах сечовипускання у дітей, як протизапальний засіб, при шкірних хворобах, в косметиці, при укусах комах, як інсектицид, для

зміцнення волосся, ясен, для збереження зору, усунення неприємного запаху з рота, при сольових діатезах, особливо показана для зняття емоційної напруги як антидепресант.

**Полин гіркий** збуджує апетит, покращує травлення, жовчогінний засіб, підвищує секрецію травних залоз, показаний при гіпертонії, виразковому коліті, глистяних інвазіях, геморої, епілепсії, застосовують при диспепсії, проносах, гастритах зі зниженою секрецією, дизентерії, метеоризмі, печії, при зниженні апетиту, захворюваннях печінки, жовчного міхура, спазмах шлунку, безсонні, мігрені, малярії, грипі, туберкульозі, при лікуванні озени, астми, анемії, ревматизму, екземи, ран, опіків, для усунення неприємного запаху з рота, для посилення менструацій, при аменореї, як протизапальний засіб при болях, ударах, виразках, висипах, золотусі, як антиспазматичний засіб при неврастенії, антидепресант, інсектицид.

**Полин кримський, таврійський** відновлює життєву енергію, допомагає при душевному перенапруженні, серцебиття, серцева недостатність, порушення кровообігу, задишка, пневмонія, судома, ревматизм, інфекції в шлунково-кишковому тракті, пронос, кишкові паразити, глистяні інвазії, грибкові ураження.

**Полин лимонний** тонізуючий, стимулятор загальний, антисептик, ароматизатор приміщень.

**Полин звичайний** ранозагоювальний, потогінний, жарознижувальний, тонізуючий, глистогінний, апетитний, седативний, болезаспокійливий, кровоспинний, відхаркувальний засіб, використовується при втраті апетиту, захворюваннях жовчного міхура, жовчокам'яній хворобі, кольках, слабкості травного тракту, розладах шлунку, проносі, гастритах, жовтяниці, геморої, як загальнозміцнюючий засіб, при дисменореї, як засіб для регулювання менструального циклу, при аменореї, як болезаспокійливий і кровоспинний засіб при пологох, при епілепсії, неврастенії, менінгіті, рахіті, запаленні легень, астмі, холері, при шкірних хворобах, ранах, і як інсектицидний проти шкірних паразитів.

**Полин естрагонний. Тархун** імуномодулятор, фізична слабкість, серцева недостатність, погана циркуляція крові, дискомфорт фізичний і ментальний, нейровегетативні дистонії, катар шлунку, гіпоацидний гастрит, метеоризм, гнильні бродіння, диспепсія, уповільнене травлення, анорексія, шлункові кольки, аерофагія, гикавка, глистяні інвазії, дисменорея, набряки, цинга, болі ревматичні, є дані, що лікує канцероз; косметика.

**Померанець** зі свіжим пікантно-солодким ароматом, відмінний тонізуючий, протизапальний засіб - фізична і розумова перевтома,

знервованість, втрата пам'яті, безсоння, кардіоспазми, серцебиття, гіпертензія, втрата апетиту, депресія, кишкові кольки, погане травлення, хронічні проноси, закрепи, метеоризм, глистяні інвазії, карієс, облісіння, косметика.

**Розмарин** найсильніший стимулятор з вивчених олій, покращує пам'ять і ясність мислення, піднімає настрій, знімає втому, йому підвладні астенія (загальна слабкість), фізичне і розумове перевантаження, втрата пам'яті, головні болі, безсоння, неуважність, слабка концентрація уваги, захворювання нервової системи, епілепсія, наслідки паралічів, слабкість в кінцівках, істерія, коливання настрою, серцеві розлади нервового походження, клімактеричні неврози, запаморочення, непритомність, погіршення мозкового кровообігу, хлороз (бліда неміч), лімфатизм, кволість дитяча, слабкість зору, гіпотензія, астма, хронічні бронхіти, коклюш, грип, кишкові інфекції, утруднене травлення, болі в шлунку, коліти, пронос, метеоризм, холецистит, гепатит, жовчні камені, цирози, підвищений вміст холестерину в крові, ревматизм, подагра, неврити, аменорея, болісні менструації, білі, імпотенція, лейкорея, рани, опіки, м'язові болі, педикюльоз, короста, зміцнювальні ванни, тонізуючий засіб для волосся, є ідеальним для розтирання м'язів при поганій циркуляції крові (холодні кінцівки, втома ніг).

**Ромашка** заспокійливий, розслаблюючий ефект; запаморочення, нервові припадки, депресії, безсоння, дратівливість, гіперчутливість, судоми, конвульсії, мігрені, невралгії, особливо лицьові, болісне прорізування зубів, клімактеричні розлади, аменореї, дисменореї, гіпергідроз, переміжна гарячка, особливо у нервових осіб, поперекові і головні болі, при грипі, ларингіті, ангіні, парадонтоз, стоматити, кон'юнктивіти, блефарити, подагра, поліартрит, анемія, втрата апетиту, гастрити (гіпо - і гіперацидні), утруднене травлення, розлади травлення у дітей, ентерити, метеоризм, виразки шлунку і кишечника, печінкові та шлункові кольки, кишкові паразити (гострики, аскариди), геморої, кольпіт, вульвіт, ендочервіцит, запальні захворювання шкіри, екземи, лишай, фурункули, виразки, афти, різні рани, алергії, опіки. Заспокоює і оживляє шкіру.

**Ромашка римська** виражена антимікробна і спазмолітична дія при спазматичних станах шлунково-кишкового тракту, нормалізує сон. Засіб для зміцнення м'язів і суглобів, для догляду за жирною шкірою.

**Рута** спазмолітичний, маточний, вітрогінний, потогінний, апетитний, антисептичний, протизапальний, гіпотензивний засіб, сприяє поліпшенню травлення, використовується для регуляції менструального циклу, при втраті апетиту, проносах, метеоризмі, глистяних інвазіях, виразковій хворобі шлунку,



геморої, судомач, спазмах шлунку, пневмонії, астмі, як протикашльовий, при жовчно- та сечокам'яній хворобах, захворюваннях серця, тахікардії, при припливах до голови, головному і вушному болю, істерії, гарячці, атеросклерозі, гіпертонії, епілепсії, варикозних венах, рахіті, золотусі, озені, блефаритах, корості, ревматизмі, вивихах, подагрі, радикулітах, невралгіях, як ранозагоювальний засіб, при фурункулах, ударах, гнійних ранах, для зняття почуття втоми, дратівливості, як тонізуючий засіб при імпотенції.

**Сандалове дерево** насичений мускусний аромат створює екзотичну атмосферу, має заспокійливу, протизапальну дію, специфічну щодо інфекцій сечових шляхів (бленноррагія, цистит, коллібаціллез, уретрит, гонорея), лікує хронічні бронхіти, шлунково-кишкові порушення, проноси, диспепсію, дизентерію, гастрити, холеру, є дані - статеве безсилля, шкірні хвороби, ефективно використовувати при догляді за шкірою, особливо сухою і чутливою, за сухим, пошкодженим волоссям, у догляді за тілом (у вигляді лосьйону).

**Сантоліна** загальна стимулююча дія, глистяні інвазії, особливо у дітей - аскариди, гострики (аналогічно пижмі і цитварному насінню), спазми, слабкі менструації, аменореї, антитоксичний засіб при укусах змії.

**Сассафрас** антигалактогенна, загальностимулююча дія - астенія фізична і інтелектуальна, гіпертензія, респіраторні недуги, катар, бронхіт, пневмонія, розлади травлення, гастрит, дизентерія, подагра, артрити, сифіліс, гонорея, хронічний гонорейний уретрит, порушення менструації - аменорея, дисменорея, захворювання сечостатевої системи, затримка сечі, набряки, шкірні хвороби, забиті місця, акне, укуси комах, педикульоз.

**Селера** тонізуючий, протизапальний, апетитний, кровоочисний, сечогінний, ранозагоювальний засіб, застосовується при ожирінні, порушеннях функцій серцево-судинної системи і нирок, при нефриті, сечокам'яній хворобі, простатиті, малярії, неврозах, анемії, виснаженні, при шкірних хворобах, алергії, лишаях, дерматитах, в косметиці, як солевивідний, болезаспокійливий засіб при болісних менструаціях, при подагрі, ревматизмі.

**Сосна** має очищувальну, дезодоруючу дію, освіжувач повітря, антисептик бальзамуючий, стимулятор кори надниркових залоз - нервова депресія, стан безнадійності і страху, слабкість в період одужання, респіраторні захворювання (бронхіти, емфізема, трахеїти, астма, грип, туберкульоз, пневмонія), кашель курців, синусити, захворювання сечостатевих шляхів (піеліт, цистити, простатити), інфекції загальні, жовчнокам'яна

хвороба, сечокам'яна хвороба, ниркові кольки, набряки, гіпергідроз, метеоризм, болі в шлунку і кишечнику, порушення циркуляції крові, маткові кровотечі, невралгії, м'язові спазми, рахіт, поліартрит, цинга, ревматизм, подагра, шкірні хвороби, опіки, рани, екзема, короста. Репелент.

**Тим'ян (чебрець)** тонізуюча дія, підсилює ступінь концентрації, впливає на розумові здібності, знімає загальну втому, «їжа атлетів», сексуальний стимулятор, астенія фізична і психічна, неврастенія, перевтома, безсоння, анемія (у дітей), хлороз, кашель конвульсивний, респіраторні захворювання, грип, нежить, ангіна, бронхіти, емфізема, туберкульоз, астма (антисептичний, бронхолітичний, антисептичний засіб), дизентерія, атонія травного тракту, метеоризм, проноси, зниження апетиту, інфекції кишечника (бродіння) і сечових шляхів, кишкові паразити - глистяні інвазії (аскариди, гострики, анкілостоми, цестоди), порушення кровообігу, гіпотензія, інтоксикації, біль у м'язах, ревматизм, артрити, подагра, аменорея, білі, затримка менструацій поза вагітності, лейкорея, дерматози, фурункули, виразки, свербіж вульви, випадіння волосся, стоматити, гінгівіти (засіб для догляду за порожниною рота, зубами), мікози, педикульоз, короста, укуси комах, змій.

**Тирлич** жовчогінний, апетитний, седативний засіб, показаний при неврозах, туберкульозі, блідій немочі, диспепсії, ахілії, втраті апетиту, гіпер - і гіпоацидних гастритах, метеоризмі, дизентерії, малярії, жовтяниці, печії, як протиглисний засіб, при подагрі, ревматизмі, артриті, алергії, цинзі, а також при гіпергідрозі і як ранозагоювальний засіб.

**Троянда** визнана королева всіх ефірних олій, пом'якшує гнів і агресію, позитивно впливає на емоційну сферу, усуває журбу, має балансуєчу дію, посилює внутрішню сконцентрованість, їй підвладні депресія, мігрень, невроз серця, алергії, пронос, вагініти, дисменорея, гарячка, кон'юнктивіт, герпес, екзема, рани, садна. Широко застосовується для догляду за шкірою, особливо сухою і чутливою.

**Туя** цистити, застій в тазових органах, затримка сечі, гіпертрофія простати, простатит, аденома простати, бронхіальна астма, фарингіти, нирково - і жовчнокам'яна хвороба, ревматизм, радикуліт, подагра, люмбаго, плексити, пухлинні стани - бородавки, кондиломи, папіломи (полоскання горла при розростаннях), маткові, кишкові і легеневі кровотечі, профілактика і лікування венеричних захворювань, червоного вовчака, озобишів, паразити кишечника, сикоз (хронічне запалення волоссяних мішечків).

- Тютюн запашний** стимулюючий, безбеспокойливий, антидепресивний засіб, використовують при епілепсії, невралгіях, глистяних інвазіях, м'язових болях, порушеннях кровообігу, депресивному стані.
- Фенхель** седативний засіб, дає внутрішню стабільність і ясність, знімає знервованість і стрес, почуття самотності, спазми коронарних судин, спазми гладкої мускулатури, нервова блювота, гикавка, втрата апетиту, нудота, атонія травного тракту, закрепи, метеоризм, болі в шлунку, пронеси, повільне травлення, аерофагія, диспепсія, жовчнокам'яна хвороба, подагра, глухота, слабкий зір, легеневі захворювання (кашель, хрипота, грип, коклюш), клімактеричні скарги, аменорея, олігурія, альгоменорея, нерегулярні менструації, недостатність лактації, набухання молочних залоз, кишкові паразити, огрядність, збільшення м'язів тіла за допомогою регуляції їх трофіки, аутоінтоксикація і отруєння алкоголем чи наркотиками, гінгівіти, синці, мікози, укуси змії, комах (антитоксична дія), старіюча шкіра.
- Хміль** седативний засіб для нервової системи, розріджує мокротиння, снодійна, вітамінна, антибактеріальна, апетитна дія, використовується при серцево-судинних неврозах, стенокардії, неврастенії, безсонні, мігрені, туберкульозі, малярії, при втраті апетиту, хворобах печінки, жовчного міхура, жовтяниці, гастритах, катарі шлунку, спазмах кишечника, маткових спазмах, менструальних порушеннях, хворобах нирок, сечового міхура, циститі, для регуляції обміну речовин при лікуванні цинги, золотухи, екземи, як безбеспокойливий засіб при невралгіях, радикуліті, ударах, як ранозагоювальний при лікуванні виразок, ран, лишайів, в косметичній практиці для зміцнення волосся, при облісінні, лупі.
- Цибуля** астения, загальна втома, фізичне і розумове перевантаження, гіперемія мозку, глухота, шум у голові, мігрені, зубні невралгії, період зростання, олігурія (затримка рідини в організмі (набряки, плеврити, асцит, водянка, перикардити), азотемія, хлоруремія, бродіння в кишечнику, пронеси, атонія травного тракту, утруднене травлення, кишкові паразити, інфекції сечостатевої системи, ревматизм, жовчнокам'яна хвороба, захворювання дихальних шляхів (нежить, бронхіти, астма, ларингіти, грип), дисбаланс залоз внутрішньої секреції, ожиріння, атеросклероз, попередження старезності, тромбозів, простатит, статеве безсилля, цукровий діабет, аденіти, рахіт, абсцеси, фурункули, панариції, укуси ос та інших комах, тріщини на шкірі, бородавки, рани, виразки, опіки, веснянки, репелент.

- Цмин** дає внутрішній спокій, гармонію, надає впевненості в своїх силах; має кровоочисну, детоксикаційну, спазмолітичну, стимулюючу, антивірусну, відхаркувальну, імунomodуючу дію. Показаний при гепатиті, холециститі, панкреатиті, інфекціях жовчного міхура і синуса, закупорці лімфовузлів, порушенні кровообігу, при респіраторних захворюваннях, бронхітах, кашлі, а також при алергії шкіри, хронічних дерматитах, екземі, псоріазі, акне, сонячних опіках.
- Чабер** стимулятор наднирників, розумова втома, стомлення очей, глухота, мігрень, невралгії, тахікардія, астенія інтелектуальна і статева, болі в шлунку нервового походження, зниження апетиту, нудота, блювота, бродіння в кишечнику, спазми, метеоризм, діарея, пронос всіх видів, кишкові паразити (глистяні інвазії), астма, бронхіти, кашель, стоматити, рани, укуси комах.
- Часник** астенія загальна, слабкість, втома, старезність, безсоння, порушення рівноваги залоз внутрішньої секреції, серцева слабкість, тахікардія, гіпертензія, порушення кровообігу, спазми судин, мігрень, профілактика і лікування інфекційних хвороб (епідемії грипу, туберкульоз, тифід, дизентерія, коклюш і т.д.), бронхіти, гангрена легенева, астма, емфізема, варикози, підвищене згортання крові, атеросклероз, ревматизм, артрити, подагра, невралгії, глухота, біль у вухах, цукровий діабет, поганий апетит, утруднене травлення, кишкові спазми, атонія травного тракту, гастрит зі зниженою секрецією, процеси гниття і бродіння в кишечнику, проноси, диспепсії, геморої, кишкові паразити (аскариди, гострики, стрічкові глисти), є дані, що попереджає ракові переродження тканини, холодні пухлини, бленнорегія, олігурія, набряк ніг, водянка, сечокам'яна хвороба, хронічні свинцеві отруєння, цинга, шкірні хвороби, інфіковані рани, виразки, мозолі, бородавки, укуси ос та інших комах, короста, грибкові захворювання шкіри, псоріаз, випадіння волосся, косметика.
- Чорнобривці** відзначено розслаблюючу і зігріваючу дію, застосовується при знервованості, сечокам'яній хворобі, курячій сліпоті.
- Шавлія** релаксуючий, балансуєчий, стабілізуєчий психіку, тонізуєчий (відновлює сили всього організму) засіб, стимулятор наднирників, нервової системи - дитяча кволість, страх, параноя, депресія, відчай, астенії, знервованість, істерія, неврастенія, тремор, запаморочення, паралічі, гіперфункція щитовидної залози, зоб, тахікардія, гіпотензія, сильне потіння рук, пахв, гіпергідроз - нічне потіння туберкульозних хворих і видужуючих, цукровий діабет, втрата голосу, ларингіти, ангіни, коклюш, аденіти, хронічні бронхіти, астма, грип, туберкульоз, переміжна гарячка, уповільнене травлення, втрата апетиту,

шлунково-кишкові спазми, виразкова хвороба, метеоризм, проноси, диспепсія, закупорка лімфатичних судин, геморой, ревматизм, поліартрит, артроз, радикуліт, атеросклероз, зубні невралгії, стоматит, пародонтоз, рахіт, набряк ніг, енурез, імпотенція, фригідність, аменорея, дисменорея, слабкі або болісні менструації, менопауза, безпліддя, підготовка до пологів, білі, для припинення лактації, дерматити, золотуха, фурункули, афти, лейкореї, виразки, атонічні рани, укуси комах (оси та ін.), жирне волосся, випадіння волосся, псоріаз, лупа, дезінфекція приміщень, ароматизація з метою профілактики інфекційних хвороб, косметика.

**Ялина** має сечогінну, потогінну, кровоочисну, седативну, жовчогінну, протицинготну дію; показана при подагрі, радикуліті, ревматизмі, запаленні легенів, коклюші, кашлі, туберкульозі, бронхітах, харчових інтоксикаціях, метеоризмі, диспепсії, нервовому збудженні, як ранозагоювальний засіб, при шкірних висипах, лишаях, корості.

**Ялиця** почуття самотності, емоційне напруження, неврит, ревматизм, ексудативний плеврит, респіраторні захворювання (bronхіти, кашель, астма, грип, пневмонія), холецистит, сечокам'яна хвороба, цинга, стоматит, білі, міозит, сильне навантаження на м'язи, для поліпшення кровопостачання м'язів, обмороження, опіки, варикозні вени, пітливість.

**Ялівець** загальна втома, слабкість, тривога, безсоння, атонія травного тракту, повільне травлення, бродіння в кишечнику, метеоризм, пронос, закрп, виразкова хвороба, гастрит, папіломатоз, інфекційні захворювання (профілактика), туберкульоз, холера, малярія, інтоксикація крові, алергія, подагра, ревматизм, обмінний поліартрит, артрит, болі в вухах, невралгії зубні, пародонтоз, атеросклероз, цукровий діабет, бронхіт, хвороби нирок і сечового міхура (цистит, бленнорагія, альбумінурія, олігурія, сечокам'яна хвороба) цироз, набряки, водянка, аменорея, болісні менструації, білі, люмбаго, трихомонадний кольпіт, параліч, екзема, акне, рани, виразки, варикозні вени, дерматози, лишай, собача короста, випадіння волосся. Дезінфекція помешкань.

**Для нотаток:**

---

---

---

---

---