

**Министерство социальной политики Нижегородской области**

**Государственное учреждение «Областной комплексный центр  
социального обслуживания населения»**

**Ароматерапия –  
как один из методов реабилитации  
пожилого человека**

**г. Нижний Новгород**

**2009**

**Под редакцией:**

**Н.К. Прониной** – начальника Управления по социальной поддержке ветеранов и инвалидов Министерства социальной политики Нижегородской области

**Составители:**

**А.Е. Торхов** – начальник Отдела социального обслуживания ветеранов и военнослужащих Министерства Социальной политики Нижегородской области

**Л.А. Решетова** – главный специалист Отдела социального обслуживания ветеранов и военнослужащих Министерства Социальной политики Нижегородской области

**З.С. Папко** - директор Государственного учреждения «Областной комплексный центр социального обслуживания населения»

**М.Е. Степанова** – методист отделения социально-консультативной помощи Государственного учреждения «Областной комплексный центр социального обслуживания населения»

Данное методическое пособие содержит краткий экскурс в историю использования эфирных масел, цели, задачи и варианты проведения сеансов ароматерапии. Применение оборудования и средств в ходе сеансов ароматерапии, а так же другие способы применения эфирных масел и их противопоказания.

Методическое пособие предназначено для специалистов, имеющих медицинское образование и занимающихся проблемой реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. Механизм действия ароматерапии на нервно-психическое состояние человека.....	5
2. Способы применения эфирных масел.....	7
2.1. Ингаляции.....	8
2.2. Ванны.....	8
2.3. Компрессы.....	10
2.4. Другие варианты применения.....	10
3. Противопоказания к применению эфирных масел.....	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	18

## ВВЕДЕНИЕ

Эфирные масла определенных растений используются в ароматерапии, так как способствуют гармонии тела, разума и души. Предположительно терапевтический эффект заключается в их воздействии на гормоны и другие важные биохимические частицы в организме.

История использования эфирных масел восходит по крайней мере к 4500 г. до н. э. В те времена египтяне изготавливали из них духи и лекарственные препараты. Парфюмерия в Древнем Египте была тесно связана с религией: каждому из сонма богов предназначался определенный аромат. Жрецы применяли эфирные масла и при бальзамировании. Остатки этих веществ можно обнаружить в мумиях, возраст которых достигает 3000 лет.

Древние знания были сохранены греческими, римскими и арабскими врачами, их труды не потеряли своего значения на протяжении многих веков. Еще не так давно, в 18 веке, эфирные масла широко использовались в медицине.

К концу 19 века многие из этих экстрактов стало возможно получать искусственным путем. Это был более дешевый и простой процесс, чем выделение ароматических веществ из растений и использование природных лекарственных средств пошло на убыль.

История современной ароматерапии началась с работы французского химика Рене-Мориса Гаттефосса, который в 20-е годы открыл целебные свойства лавандового масла. Успех вдохновил его на исследование антисептических характеристик эфирных масел, и в 1937 г. он опубликовал первую современную книгу по ароматерапии.

## **Механизм действия ароматерапии на нервно-психическое состояние человека**

**Ароматерапия** – уникальный метод решения психологических и соматических патологий. Действие компонентов ароматических растений на человека определяется путем проникновения в организм.

Ведущими механизмами влияния ароматических растений на человека служат обонятельный анализатор и общее действие на нервную систему, эмоциональную сферу.

**Обоняние** – один из каналов восприятия окружающего мира. Около 2% всей информации о внешнем мире поступает человеку через обоняние, что имеет особое значение в эволюционном, социальном и поведенческом аспектах. Обоняние играет важную роль в жизнедеятельности человека, его психоэмоциональном состоянии.

**Запах** – это способность веществ воздействовать на рецепторы обонятельного анализатора, что сопровождается возникновением специфических ощущений.

В общем действии на нервную систему и эмоциональную сферу все эфирные масла оказывают влияние в виде трех основных эффектов: **стимуляции, расслабления и адаптации.**

**Стимулирующий эффект** проявляется в тонизации нервной системы, стимуляции психических процессов, повышении умственной и физической работоспособности, улучшении концентрации внимания, чувств «энергии, эмоционального подъема».

**Расслабляющее воздействие** выражается в релаксации, снятии нервного и психического напряжения, тревожности, развитии тормозных процессов в нервной системе, уменьшении мышечного напряжения, ощущения «покоя, отдыха и гармонии».

**Адаптогенное** действие дает явный результат при стрессовых, постстрессовых расстройствах, адаптационных реакциях, акклиматизации, метеопатических реакциях, что выражается в виде улучшения общего

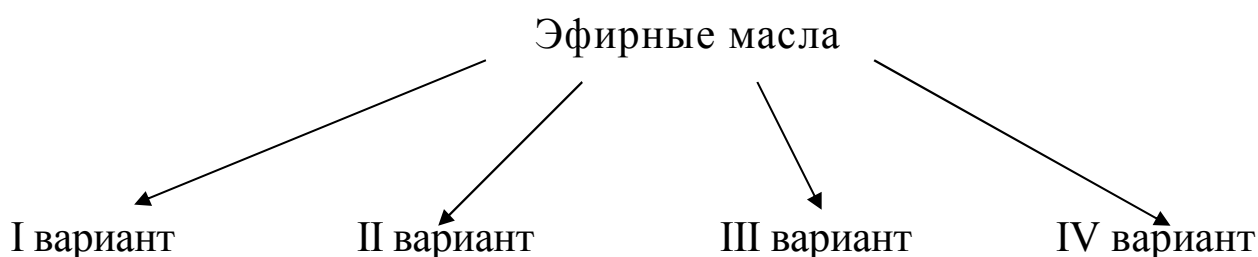
самочувствия, нормализации, метеопатических реакциях, что выражается в виде улучшения общего самочувствия, нормализации психического тонуса, регуляции работы центральной и периферической нервных систем.

Кабинет психологической разгрузки и ароматерапии может быть оснащен светомузыкальной картиной, растением-фонтаном, медитационно-энергетическим шаром и другим оборудованием для релаксации. Сеансы ароматерапии должны проходить с использованием 100% натуральных эфирных масел, которые с помощью дозатора заряжаются в аэрофитотерапевтический аппарат.

Каждое эфирное масло имеет свой характерный аромат и применение при конкретных заболеваниях организма, оказывает вероятное положительное действие, как на физическое состояние, так и на психическое самочувствие человека (смотри приложение).

Сеансы ароматерапии могут сочетаться с проведением звукотерапии, аутотренинга и прослушиванием музыки как классической, так и современных красочно аранжированных электронно-акустических композиций с мягким ритмом, что позволяет устранить накопившиеся нервно-мышечное напряжение.

### Варианты проведения сеансов ароматерапии



<p>Оборудование кабинета: светомузыкальная картина «Водопад с кукушкой» и растение- фонтан с подсветкой</p>	<p>Классическая музыка русских и зарубежных композиторов (музыкотерапия)</p>	<p>Релаксационно-оздоровительная программа «Образы здоровья» (музыкально-медитативные упражнения)</p>	<p>Запись на аудиокассете сеансов на саморегуляцию физиотерапевта Колпакова.</p>
---	--	---	--

Занятия и сеансы ароматерапии проводятся с целью общего оздоровления и укрепления организма, для поднятия жизненного тонуса, работоспособности, снятия усталости и стрессов.

### **Способы применения эфирных масел**

Прежде чем лечиться методом ароматерапии, важно получить достоверный медицинский диагноз.

Надлежащий эффект от использования эфирных масел может быть достигнут только при правильном их изготовлении и хранении.

Лучше выбирать масла, которые продаются в бутылках из темного стекла с указанием латинского названия растительного сырья, с инструкцией к применению и четким перечислением противопоказаний. Качественные масла обычно помечены словами «настоящее (или чистое) эфирное масло». Они изготавливаются путем перегонки с водяным паром или извлечением из натурального растительного сырья, выращенного органическим способом (без химических и биоинженерных технологий).

Выбирая нужные масла, составьте список всех видов масел, помогающих при ваших недугах, а затем отберите наиболее подходящие. Перед использованием эфирного масла для массажа и ванны разведите его в основе в пропорциях, указанных в инструкции к эфирному маслу. Можете приготовить смесь впрок.

### **Основы для массажа и ванны.**

Эфирное масло для массажа или ванны разведите в соответствующей жидкости - основе. Для массажа используйте в качестве основы высококачественное растительное масло холодного отжима (например, миндальное (из сладкого миндаля), из виноградных косточек или подсолнечное). Для ванны смешайте масла с прозрачным лосьоном без запаха или с пеной для ванн и вылейте в воду. При смешивании масел с основой следуйте указанным пропорциям в таблице.

## Таблица пропорций для ванны и массажа

Типовая смесь для ванны	30 капель эфирного масла на 20 чайных ложек основы
Смесь для детей, пожилых людей и тех, у кого слабое здоровье	16 капель эфирного масла на 20 чайных ложек основы
Смесь для детей до 2-ух лет	8 капель эфирного масла на 20 чайных ложек основы
Масло для массажа	8-12 капель эфирного масла на 6-8 чайных ложек основы

### Ингаляция

С помощью ингаляции эфирное масло быстрее всего попадает в кровотоки.

#### **1 способ – ингаляции холодные.**

Капните несколько капель эфирного масла на кусочек ткани, поднесите его к носу и сделайте вдох (продолжительность 5-10 минут)

#### **2 способ – ингаляции горячие.**

Добавьте одну-две капли эфирного масла в миску с горячей водой (80-90 градусов С), накройте голову полотенцем и 5 минут подышите над паром. Вытереть лицо полотенцем и отдыхать 1-1.5 часа. Ни в коем случае в течение этого времени не выходить на улицу.

При необходимости можно повторять эти процедуры до трех раз в день.

Еще один способ - использование парового ингалятора с эфирным маслом, капните несколько капель масла в наполненную водой верхнюю емкость, а под ней зажгите свечу (не оставляйте ингалятор без присмотра). При этом вы получите гораздо меньшую дозу ароматических веществ, поэтому этот способ скорее подойдет просто как тонизирующее настроение или успокаивающее средство.

### Ванны

Ванна - простейший способ для того, что добавленные в воду эфирные масла полностью впитались в кожу. Температура воды для ванны не должна превышать 35-38 С°.



Для ванны достаточно 10 чайных ложек основы, в которую добавлено 15 капель эфирного масла. Размешайте воду в ванне, чтобы масло распределилось равномерно. Принимайте ванну в течение 10-20 минут в зависимости от самочувствия. После принятия ванны рекомендуется не менее 1 часа отдыхать в постели.

Старинный метод - взять немного отрубей, насыпать в холщовый мешочек, накапать масло в отруби и повесить на ванну.

**Сидячие ванны.** В воду добавить эфирное масло (обычно до 10 капель) смешать с 200 мл. молока, взбитых сливок или медом (не более двух ложек).

Погрузиться до пояса.

**Ножные ванны.** В таз с горячей водой добавить 8-10 капель эфирного масла, горсть морской соли и опустить ноги.

Чтобы снять утомление, добавьте в таз с горячей водой 4 - 5 капель масла мяты перечной, розмарина или чабреца. Добавка лавандового масла подействует болеутоляюще.

**Ванночка для рук.** Если потрескалась кожа на руках, подержите их перед маникюром в теплой воде с 3 - 4 каплями масла пачули или окопника.

**Душ.** Тщательно смойте с тела мыло. Смочите влажную губку в смеси эфирных масел по собственному выбору, отожмите ее и, стоя под сильными струями теплой воды, протрите все тело.

**Сауна.** Добавьте 2 капли эвкалиптового или соснового масла к 330 мл воды и выплесните на раскаленные камни. Эти масла хорошо очищают кожу и бронхи, обладают бактерицидным действием.

**Джакузи или горячая ванна.** Расслабляющий эффект можно получить, добавив в воду 10—15 капель сандалового, гераниевого или иланг-илангового. Сосновое и розмариновое масла и пачули действуют стимулирующе.

## Компрессы

Горячие компрессы применяют для получения противовоспалительного, противосудорожного и спазмолитического эффекта. В 0,5 л, горячей воды добавить 4-6 капель эфирного масла, смочить этой жидкостью фланель или сукно и приложить к проекции больного органа.

Холодные компрессы применяются для быстрого снижения температуры, устранения отеков, опухолей. При высокой температуре взять 0,5л, воды (18-20 С°), добавить 4-6 капель эфирного масла (пихтового, соснового или эвкалиптового) и обмотать салфеткой икроножные мышцы.

### Другие варианты применения

**Разбрызгивание в комнате.** Приготовьте смесь для разбрызгивания, перемешав 10 капель эфирного масла с 7 столовыми ложками воды. Для придания смеси устойчивости можно добавить столовую ложку водки или спирта, но это не обязательно. Перед переливанием смеси в пульверизатор хорошенько встряхните ее.

**Подушки.** Надушите подушки 2 — 3 каплями масла. Выберите масло либо расслабляющее, либо помогающее от бессонницы. Для разнообразия можно выбрать афродизиак (масло, способствующее повышению чувственности), например иланг-иланг, а при желании проявить экстравагантность — использовать розовое или жасминное масло: они самые дорогие из чистых масел.

**Духи.** Лучшие духи традиционно готовят из чистых эфирных масел, чаще из цветочных экстрактов - хотя в наши дни используют и синтетические ароматические вещества, особенно для более дешевых духов. Парфюмерное искусство требует таланта и кавыка, им трудно заниматься дома, так же как трудно найти замену спирту-растворителю. Если у вас есть любимое масло или смесь, вы можете приготовить из них 3% раствор для тела или более концентрированную 25% смесь и легкими

мазками наносить на кожу за ушами, в подколенную ямку, на виски и запястья.

**Помандер (пористый испаритель).** Повесьте в гардеробе закрытую пробкой бутылочку из пористой керамики. Эфирное масло впитается в глину и будет медленно испаряться. Выберите ароматическое масло по своему вкусу, попробуйте мелиссовое или бергамотовое, а если хотите прогнать моль — кипарисовое.

**Попурри (смесь).** Это ароматическая смесь из высушенных цветков. Если поপুরри теряет запах, его можно освежить подходящим цветочным или пряным эфирным маслом.

**Носовой платок.** Это самый экономный способ использования эфирных масел. Нанесите на носовой платок 3—4 капли масла и вдыхайте его аромат. Полезное средство при простуде и головной боли, а также для просветления мыслей во время работы.

**Полка для обуви.** Освежите полку маслом лимонной травы. Дезодорируйте обувь 2 каплями масла петрушки или соснового.

**Увлажнители.** Можно добавить любимое масло к воде в увлажнителе или капнуть 5 капель в чашечку с водой и поставить ее на радиатор отопления.

**Кольцевые испарители** Маленькие кольцевые испарители, обычно сделанные из фарфора или алюминия, кладут на баллон лампочки, добавляют несколько капель эфирного масла — и тепло от лампочки его мягко испаряет.

**Камины.** Сбрызните дрова кипарисовым, сосновым или сандаловым маслом примерно за час до разжигания камина. Из горящего камина будет распространяться ваш любимый аромат.

**Ароматические свечи.** Можно купить готовые свечи, пропитанные эфирным маслом, — вы получите восхитительный способ ароматизировать комнату. А можно добавить несколько капель эфирного масла в масляный светильник.

**Масла для лица и тела.** Они могут быть основой ежедневного ухода за кожей лица. Используйте однопроцентный раствор эфирного масла в масле-основе, а для тела – 3%.

### **Противопоказания к применению эфирных масел.**

Используйте чистые эфирные масла, тогда польза от них будет максимальной, а риск побочных эффектов снизится.

Если у вас чувствительная кожа, повышенное кровяное давление или вы недавно перенесли операцию, проконсультируйтесь с врачом.

Беседу ароматерапевт начнет с вопросов о здоровье, подверженности стрессам и настроении. Он поинтересуется, какие лекарства принимаются, поскольку сильный запах многих масел, принимаемых в ароматерапии, может отрицательно повлиять на действенность некоторых препаратов, особенно гомеопатических.

Подобрав наиболее подходящие виды масел, ароматерапевт должен выбрать форму лечения. Самой распространенной из них является расслабляющий массаж тела с использованием масел.

При беременности не пользуйтесь некоторыми видами масел, (см. таблицу в приложении №3).

Не следует постоянно и бесконтрольно пользоваться эфирными маслами, так как это может привести к нежелательным последствиям.

Не рекомендуется применять регулярно, длительное время эфирные масла аниса, герани. При повышенной свертываемости крови, тромбофлебитах противопоказаны эфирные масла базилика, кипариса.

Противопоказано применение эпилептикам эфирных масел: базилика, душицы, можжевельника, розмарина, шалфея, полыни, кориандра, пихты, чабреца, туи, гвоздики.

При болезнях почек не рекомендуются эфирные масла можжевельника, кориандра, сосны, чабреца, пихты, сандала.

Нельзя загорать на солнце, если применяли препараты с апельсиновым, бергамотным, лимонным эфирными маслами.

После инфаркта и инсульта не рекомендуются эфирные масла базилика, кориандра, сосны, так как они способствуют повышению тромбинового индекса.

Нельзя применять внутрь эфирное масло шалфея и лаванды одновременно с любыми препаратами, содержащими йод и железо, а также в сочетании с алкоголем.

При повышенной возбудимости нервной системы не рекомендуются эфирные масла гвоздики, шалфея.

Эфирные масла фенхеля, укропа, кориандра, тмина, аниса в чистом виде могут раздражать кожу, поэтому их применение для массажа рекомендуется только в смеси с другими эфирными маслами или же с растительным маслом.

Эфирные масла, которые нельзя применять самостоятельно, не посоветовавшись с лечащим врачом: лавровое, полыни таврической, можжевельника казацкого, туи.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предлагаемый комплексный подход к проведению сеансов ароматерапии был апробирован много раз в работе с самыми разными категориями граждан: ветеранами войны и труда, инвалидами.

Главный эффект, наблюдавшийся после проведения сеансов, что можно видеть из приводимых ниже отзывов, это появление иного, более оптимистического восприятия жизни, появление любви к ней, несмотря на все оставшиеся в ней тяжести.

Из многочисленных отзывов на проведенные сеансы ниже приводятся наиболее интересные из них.

Нам очень нравятся лечебные сеансы ароматерапии.

Они благотворно влияют на наш организм. После посещения сеансов чувствуем себя добрыми и отдохнувшими. Обстановка в кабинете (музыка, аквариум, журчание ручья, пение птиц) дополняют душевный покой.

С искренней благодарностью Решетова К.Н.(инв.2 гр.), Колосова Н.Н. (инв. 2 гр.)

Впечатления от сеансов ароматерапии остались очень приятные. После каждой процедуры чувствую себя отдохнувшей, бодрой и жизнерадостной

С уважением Коростелева Маргарита Петровна (инв. 2 гр., блокадница Ленинграда, бывший фармацевт)

Мне очень понравились лечебные сеансы ароматерапии, где ежедневно рассказывали о значении каждой процедуры, о влиянии ее на организм. После процедур я чувствовала себя отдохнувшей, бодрой, веселой и даже помолодевшей.

Спасибо Вам за все!

Желаю Вам доброго здоровья, личного счастья, душевного покоя, успехов в Вашей плодотворной нужной работе. Хотелось бы надеяться, что наши встречи будут не последними.

Павлова Клара Ивановна (бывший учитель, инв.2гр., Ветеран войны)

Мы, ветераны труда, ветераны военной службы и инвалиды, хотим отметить благодарностью за внимательное отношение к нам, пожилым людям, со стороны всех работников социально-реабилитационного отделения. Нам очень понравилось посещать сеансы ароматерапии, за время которых мы успели немного поправить свое здоровье, благодаря спокойной обстановке и тех ароматов трав, которыми мы дышали. А спокойная музыка и сама атмосфера: аквариум, цветы, мягкая мебель, ковры и затемненные окна создают спокойствие в душах. Что еще нужно пожилому человеку? Считаем, что такие занятия очень нужны в современной напряженной жизни.

Джумаханова Н.Н., Нечипоренко Н.В., ДементьеваТ.А., Осипова В.Ф., Бирюков Б.В., Калякина А.С.,Курятенко Л.Н., СоловущкинаВ.М.

Я была на 15 занятиях и каждое, мне кажется, было очень полезным. Они давали настрой к восстановлению здоровья не лекарственными методами. Приятная музыка, красивое и очень уютное помещение все это успокаивало и располагало ко сну. В результате исчезла бессонница, и повысился моральный настрой на хорошее настроение.

Белова Роза Ивановна, инв. 2 гр., ветеран. ВОВ

С нетерпением и интересом ждала каждого сеанса. Ваш добрый, мягкий голос просто завораживал при проведении музыкально-медитативных упражнениях. А в приятной, красивой музыке хотелось раствориться. Это такое радостно-эмоциональное состояние души и организма в целом.

Благодарю Вас. Кузнецова Ирина Александровна, инв.2 гр., ветеран ВОВ, Ветеран труда

Большую пользу получили мы на сеансах ароматерапии:

А масла, что на столе,

Так ароматизируют,

Что, за смену нас вполне

Реабилитируют.

С благодарностью ветераны ВОВ и инвалиды.

Все эти пожелания, добрые слова дают необыкновенный стимул и желание совершенствовать методику, встречаться с людьми и проводить сеансы. Поэтому сердечно благодарю ветеранов, инвалидов и желаю им добра, здоровья и постоянного парения духа.

Степанова М.Е.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лечение без лекарств: домашние средства. Издательский Дом «Ридерз Дайджест», М., 2000.
2. Мазнев Н. И. 1000 лучших рецептов народной медицины. – М.: ООО ИКТЦ «Лада», 2006. – 624 с.
3. Методики проведения реабилитационных мероприятий в центре социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий «Витязь». – Нижний Новгород, 2008.
4. Федосеева Т. А. Большая энциклопедия очищения организма. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 320 с.

## Таблица эфирных масел

Вид масла	При каких заболеваниях применяется масло	Вероятное положительное действие на физическое состояние	Вероятное положительное действие на психику.
<b>Лаванда</b>	При головной боли, депрессии, слабости, нарушениях сна, гипертонии, потери голоса.	Стимулирует восстановление клеток кожи, уменьшает воспаление кожи и дурной запах изо рта, помогает при язвах в полости рта и при тошноте.	Помогает справиться с состоянием тревоги, стрессом и депрессией.
<b>Мята</b>	При инфекциях верхних дыхательных путей, при высокой температуре, синдроме раздраженного кишечника, порезах и царапинах.	Смягчает кашель, помогает при инфекциях горла и при укачивании в транспорте, успокаивающе действует при кишечных коликах и изжоге	Повышает настроение, полезно при эмоциональном шоке.
<b>Эвкалипт</b>	При респираторных инфекциях и грибковых инфекциях кожи. При диабете	Помогает при простуде и застойных явлениях, при инфекциях кожи (фурункулы и прыщи) уменьшает отеки и мышечные боли, смягчает сухой кашель.	Способствует оживлению умственной деятельности, ясности ума.

<b>Шалфей</b>	При инфекциях верхних дыхательных путей, при усталости, стрессе, депрессии. При лечении ожогов, инфицированных ран.	При заложенности носа или синусите, снимает воспаление в полости рта, горла.	Помогает справиться с депрессией и стрессом. Повышает коммуникабельность.
<b>Фенхель</b>	При расстройстве пищеварения и образовании газов в организме. При стрессе, скорби, горе.	Нормализует желудочно-кишечный тракт.	Повышает работоспособность, иммунитет. Заряжает энергией.
<b>Герань</b>	При инфекциях горла (ангине) и полости рта. При тревожном неврозе. При аллергии.	Снимает отеки. Снижает уровень сахара в крови. Стимулирует работу печени и очищает систему органов пищеварения, освобождает организм от шлаков. Повышает тонус кожи.	Помогает справиться со стрессом, состоянием тревоги, страха, бессонницей. Снимает утомляемость.
<b>Розмарин</b>	При инфекциях с высокой температурой. При мышечных болях. При метеоризме.	Частично снимает мышечные боли, тонизирует кожу, облегчает пищеварение, улучшает кровообращение, понижает холестерин и уровень сахара в крови.	Улучшает память. Повышает концентрацию внимания. Снимает усталость, утомленность.
<b>Сандал</b>	При болях в горле (охриплость), бронхите, ангине, астме, невралгии, изжоге, рвоте и поносе.	Применяется при судорогах в икроножных мышцах. Смягчает сухую кожу, помогает бороться с перхотью.	Хорошо помогает при бессоннице. Улучшает состояние при истерии.

<b>Чайное дерево</b>	Действует как антисептик при бактериальных инфекциях, при гриппе, бронхите и высокой температуре.	Используются для обработки порезов и поверхностных ран. Отпугивает моль.	Особой лечебной ценности не имеет.
<b>Лимон</b>	При лихорадке, гриппе, расстройствах пищеварения, инфекциях, больном горле (потеря голоса), высокой температуре, головной боли. При мозолях, диабете, атеросклерозе, ожирении.	Снимает зуд, изжогу, мышечные судороги. Улучшает иммунитет.	Улучшает память, тонизирует нервную систему.
<b>Чабрец</b>	Применяется при ангине, бронхите, охриплости, фарингите, ларингите, гриппе, зубной боли, малокровии, грибковом поражении стоп.	Иммуностимулятор. Придает силы. Регулирует работу сальных желез, разглаживает мелкие морщины, препятствует выпадению волос, рекомендуется использовать для ухода за жирной кожей.	Снимает усталость, утомляемость, и охриплость. Улучшает память.

<b>Анис</b>	При простудных и воспалительных заболеваниях дыхательных путей, обладает отхаркивающим, смягчающим действием.	При желудочных коликах, метеоризме, тошноте. Стимулирует пищеварение. Снимает бронхиальные спазмы, астматические приступы и приступы чихания. Понижает температуру.	Снимает стресс, депрессию, напряженность. Оказывает мягкое успокаивающее действие
<b>Базилик</b>	Благотворно влияет на здоровье пожилых людей. Применяется при бессоннице.	Восстанавливает силы при нервном истощении. Оказывает возбуждающее действие при угнетении центральной нервной системы.	Успокаивает при депрессии, состояниях страха, истерии, апатии, меланхолии.
<b>Имбирь</b>	Обладает антисептическим, антибактериальным, антивирусным, спазмолитическим, противовоспалительным и противоотечным действием. Снижает высокую температуру.	Нормализует процесс пищеварения, повышает секрецию желудка, оказывает целебное действие на предстательную железу, повышает потенцию. Способствует заживлению ран, ускоряет рассасывание гематом.	Снимает усталость, вялость, апатию.
<b>Мелисса</b>	Применяется при кожных заболеваниях. Нормализует работу сальных желез.	Нормализует сон и биоритмы человека.	Устраняет депрессию, меланхолию, раздражительность, истерию, чувство страха.

<b>Кипарис</b>	Применяется при бессоннице, невралгии. Снимает нервное напряжение.	Снимает воспалительные процессы у людей с чувствительной кожей. Укрепляет корни волос. Применяется при повышенной потливости ног.	Снимает и помогает при стрессовом состоянии, раздражительности.
<b>Бергамот</b>	Применяется при ангине, бессоннице, метеоризме, ожирении, язвах, нарывах, экземах. Снижает высокую температуру.	Снимает зуд. В медицине используется как глистогонное средство.	Повышает общительность, творческий потенциал. Улучшает память. Успокаивает, снимает стресс, депрессию.
<b>Иланг-иланг</b>	Применяется при бессоннице, невралгии. Понижает артериальное давление.	Восстанавливает внутреннюю гармонию организма человека.	Снимает стресс, депрессию, состояние истерии. Основная функция успокаивающая.
<b>Апельсин</b>	Оказывает транквилизирующее и седативное действие. Полезно после перенесенных операций.	Антицеллюлитное средство. Применяется при переутомлении, тяжести на душе, комплексе неполноценности, а так же при стрессовых ситуациях (при состоянии горя и скорби).	Повышает настроение, коммуникабельность, обаяние.
<b>Мандарин</b>	Применяется при невралгии.	Тонизирует, освежает кожу.	Повышает настроение.

<b>Туя</b>	Тонизирует, успокаивает и уравнивает силы.	Освежает, тонизирует кожу, снимает зуд, отёки, уменьшает целлюлит.	Способствует концентрации внимания.
<b>Пихта</b>	Уничтожает в помещениях патогенную микрофлору.	Препятствует образованию желчных и почечных камней.	Обеспечивает лечебно – профилактический эффект.
<b>Ель</b>	Применяется при пневмонии, гриппе, насморке и воспалении пазух носа.	Повышает защитные функции организма.	Основная функция успокаивающая.
<b>Можжевельник</b>	Применяется при гриппе, ожирении, отёках, ревматизме, экземе, а также при растяжении связок и ожирении.	Стимулирует пищеварение. Дезинфицирует помещение.	Тонизирует, укрепляет нервную систему.