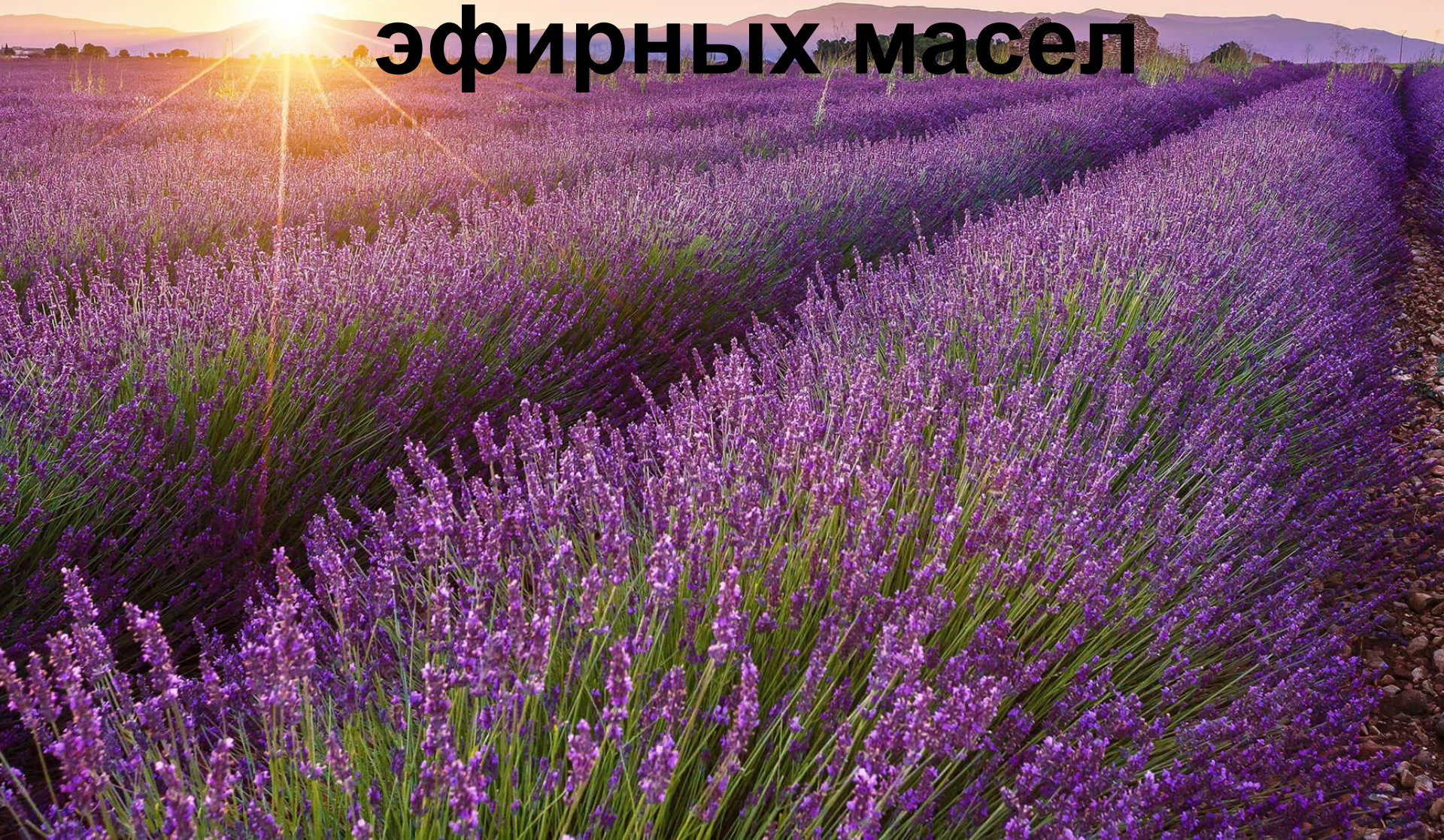


# **Психоэмоциональные свойства эфирных масел**



# **Анис обыкновенный** **(*Pimpinella anisum*, *Anisum vulgare*)**

**Основное свойство – сильный  
релаксант**

**Летучесть: высокая**

**влияние на нервно-психическое  
состояние:**

**успокаивающее – низкой степени;**

**потогонное – низкой степени;**

**обезжиривающее – высокой степени**





**пельсин сладкий  
(Citrus sinēnsis)**

**Основное свойство – стабилизирующее  
эмоции.**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



## **Базилик сладкий (*сitum basilicum*)**

**Основное свойство – сильный  
стимулятор**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – высокой степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



# **Бархатцы (Tagetes patula)**

**Основное свойство – стабилизатор  
эмоций**

**Летучесть: средняя**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



# **Бензоин и стиракс (*Styrax benzoin*, *Liquidambar styraciflua*)**

**Основное свойство – гармонизирующее**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**



## **Бергамот (Citrus bergamia)**

**Основное свойство – сильный адаптоген.**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



# **Бессмертник** **(*Helichrysum italicum*)**

**Основное свойство – сильный релаксант.**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – низкой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**





## **Ваниль**

**(Vanilla planifolia)**

**Основное свойство – стабилизирующее  
эмоции.**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – средней степени**



Lemon Verbena

# **Вербена**

**(*Lippia citriodora*, *Lippia alba*)**

**Основное свойство – стабилизирующее  
ЭМОЦИИ**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



## **Ветивер (*Vetiveria zizanioides*)**

**Основное свойство – сильный релаксант**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – низкой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**



**Гвоздика**

**(*Syzygium aromaticum*)**

**Основное свойство – сильный стимулятор.**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое состояние:**

**Стимулирующее – высокой степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



# Герань

(*pelargonium graveolens*)

Основное свойство – стимулятор +  
адаптоген средней силы.

Летучесть: средняя

Действие на нервно-психическое  
состояние:

лирующее – средней степени;

адаптогенное – средней степени;





## **Грейпфрут (Citrus paradise)**

**Основное свойство – стимулятор +  
адаптоген средней силы.**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – среднее степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



**Душица (орегано)  
(*Origanum vulgare*)**

**Основное свойство – сильный релаксант.**

**Летучесть: средняя.**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – низкой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**



# **Ель** **(*Picea abies*)**

**Основное свойство – сильный адаптоген.**

**Летучесть: средняя.**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**





## **Жасмин**

**Jasminum grandiflorum/ officinalis,  
sambac**

**Основное свойство – стабилизирующее  
эмоции.**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**



## **Иланг-иланг**

**(*Cananga odorata* var. *Genuina*)**

**Основное свойство – сильный  
релаксант**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – низкой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**



# **Имбирь** **(Zingiber officinale)**

**Основное свойство – сильный стимулятор.**

**Летучесть: низкая (сухой)**

**Высокая (свежий)**

***Действие на нервно-психическое состояние:***

**Стимулирующее – высокой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**



## **Иссоп**

**(Hyssopus officinalis)**

**Основное свойство – гармонизирующее**

**Летучесть: средняя**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



## **Камфора**

**(*cinnamomum camphora*)**

**Основное свойство – сильный адаптоген**

**Летучесть: средняя**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



# **Каяпут**

**(Melaleuca leucadendra)**

**Основное свойство – сильный адаптоген**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



## **Кипарис**

***Cupressus sempervirens***)

**Основное свойство – стимулятор +  
адаптоген средней силы.**

**Летучесть: средняя**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



# **Копайба**

## **(*Coraifera officinalis*)**

**Основное свойство – гармонизирующее.**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**





# **Кориандр**

**(*Coriandrum sativum*)**

**Основное свойство – сильный стимулятор**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – высокой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



## **Корица**

**(*Cinnamomum zeylanicum*)**

**Основное свойство – сильный стимулятор**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – высокой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



## **Лаванда**

**(*Lavandula angustifolia*)**

**Основное свойство – сильный релаксант.**

**Летучесть: средняя.**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**



**Лавр**

**(Laurus nobilis)**

**Основное свойство – сильный адаптоген + стабилизатор эмоций.**

**Летучесть: средняя.**

**Действие на нервно-психическое состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**



## **Ладан**

**(*Boswellia carterii*)**

**Основное свойство –  
гармонизирующее.**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-  
психическое состояние:**

**Стимулирующее – средней  
степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**



# **Лайм**

**(Citrus aurantiifolia)**

**Основное свойство – стимулятор средней силы.**

**Летучесть: высокая.**

**Действие на нервно-психическое состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**



**Литцея-Кубеба**

**(*Litsea cubeba*)**

**Основное свойство – сильный стимулятор  
+ адаптоген**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – высокой степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**



# **Лемонграсс**

## **(*Cymbopogon citratus*)**

**Основное свойство – сильный стимулятор.**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – высокой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**





# **Лимон**

## **(Citrus limon)**

**Основное свойство – стимулятор +  
адаптоген**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



# **Майоран (Origanum majorana)**

**Основное свойство – сильный  
релаксант.**

**Летучесть: средняя**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – низкой степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**



**Мандарин**  
**(Citrus reticulata))**

**Основное свойство – сильный  
релаксант.**

**Летучесть: высокая.**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**

# **Мелисса** **(Melissa officinalis)**



**Основное свойство – сильный  
релаксант.**

**Летучесть: средняя**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**



# **Мирра**

**(Commiphora myrrha)**

**Основное свойство – гармонизирующее.**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



## **Мирт**

**(Myrtus communis)**

**Основное свойство – сильный адаптоген.**

**Летучесть: средняя.**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



**Тожжевельник**

**(Juniperus communis)**

**Основное свойство – сильный адаптоген**

**Летучесть: средняя**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



**Лускатный орех  
(*Myristica fragrans*)**

**Основное свойство – релаксант +  
адаптоген средней силы.**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – низкой степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**





## **Мята**

**(Mēntha pīperíta, spicata)**

**Основное свойство – сильный  
адаптоген.**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



# **Найоли**

**(*Melaleuca quinquenervia*  
*viridiflora*)**

**Основное свойство – сильный  
адаптоген.**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**



# **Нероли**

**(Citrus aurantium var. Amara)**

**Основное свойство – стабилизирующее  
эмоции.**

**Летучесть: средняя или низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



## **Пальмароза (*Symborogon martinii*)**

**Основное свойство – сильный адаптоген  
+ стабилизирующее эмоции**

**Летучесть: средняя**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



# **Пачули**

## **(Pogostemon cablin)**

**Основное свойство – сильный релаксант**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – низкой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**



## **Перец черный (*peper nigrum*)**

**Основное свойство – сильный  
стимулятор**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – высокой степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**



# **Петитгрейн (*Citrus aurantium* var. *Amara*)**

**Основное свойство – стабилизирующее  
эмоции**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



## **Пихта (*Abies sibirica*)**

**Основное свойство – сильный адаптоген**  
**Летучесть: средняя**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**  
**Адаптогенное – высокой степени;**  
**Расслабляющее – низкой степени.**





# **Полынь (Artemisia)**

**Основное свойство – сильный адаптоген**  
**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



**Роза**

**(Rosa damascena)**

**Основное свойство – стабилизирующее  
эмоции.**

**Летучесть: низкая, средняя**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



## **Розмарин marinus officinalis)**

**Основное свойство – сильный  
стимулятор  
+ адаптоген.**

**Летучесть: средняя**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – высокой степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



**Розовое дерево  
(Aniba rosaeodora)**

**Основное свойство – сильный  
релаксант.**

**Летучесть: низкая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – низкой степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**



# **Ромашка**

## **(*Matricaria recutita*)**

**Основное свойство – сильный  
релаксант.**

**Летучесть: средняя**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – низкой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**



## **Сандал (Santalum album)**

**Основное свойство – гармонизирующее.**

**Летучесть: низкая**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



# **Сосна** **(Pinus silvestris)**

**Основное свойство – сильный  
адаптоген**

**Летучесть: средняя**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – средней  
степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**



## **Тимьян (чабрец) (*Timus vulgaris*)**

**Основное свойство – стабилизирующее  
ЭМОЦИИ.**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**





**Туя**

**(*Thuja occidentalis*)**

**Основное свойство –  
стабилизирующее эмоции.**

**Летучесть: высокая**

**Действие на нервно-психическое  
состояние:**

**Стимулирующее – средней  
степени;**



# **Тысячелистник (*Achillea millefolium*)**

**Основное свойство – сильный  
релаксант.**

**Летучесть: низкая**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – низкой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – высокой степени.**



# **Фенхель**

**(Foeniculum vulgare)**

**Основное свойство – релаксант  
средней силы.**

**Летучесть: средняя**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – низкой степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**

**Расслабляющее – средней степени.**



**Цитронелла**

**(Cymbopogon flexuosus)**

**Основное свойство – сильный  
стимулятор.**

**Летучесть: высокая**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – высокой  
степени;**

**Адаптогенное – низкой степени;**



## **Чайное дерево (Melaleuca alternifolia)**

**Основное свойство – сильный адаптоген.**

**Летучесть: высокая**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**



**алфей мускатный  
(*Salvia sclarea*)**

**Основное свойство – сильный  
релаксант.**

**Летучесть: высокая**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – средней  
степени;**

**Адаптогенное – средней степени;**



**Эвкалипт  
(Eucalyptus globulus)**

**Основное свойство – сильный  
адаптоген.**

**Летучесть: высокая.**

***Действие на нервно-психическое  
состояние:***

**Стимулирующее – средней степени;**

**Адаптогенное – высокой степени;**

**Расслабляющее – низкой степени.**