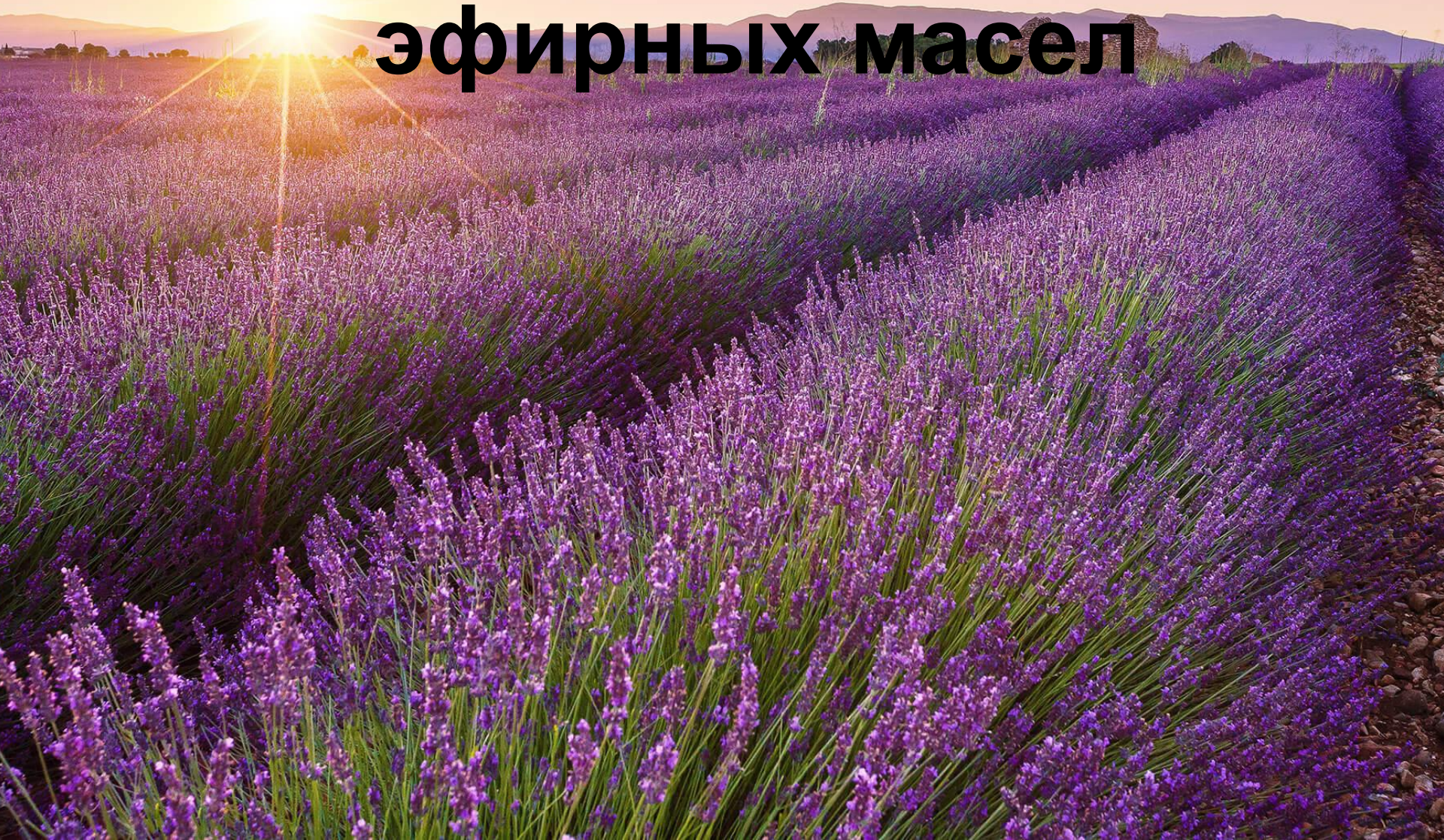


Психоэмоциональные свойства эфирных масел



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;
аптогенное – 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

(*Corydalis 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

(*Mentha piperita*, *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.