

УДК 615.322(89)+61.004.14+630.166.1(035)

DOI: 10.15587/2313-8416.2015.54984

ФІТОЗАСОБИ ТА АРОМАТИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА КРАСИ**© Т. П. Гарник, Л. Г. Дудченко, І. А. Оверченко, А. Б. Пилипчук, В. О. Петріщева,
К. В. Гарник, І. В. Білоусова**

В останні роки набувають все більшого розвитку і досконалості немедикаментозні, натуропатичні методи і засоби профілактики та лікування, у тому числі фітотерапії та ароматерапії. Ароматерапія є одним із методів фітотерапії, що використовує природні натуральні леткі ароматичні речовини рослин – ефірні олії. При правильному використанні вони є комфортними, безболісними, доступними засобами, які впливають на всі системи та органи, дозволяють подолати порушення стану здоров'я, пошкодження шкіри та можливі психічні розлади.

Мета. Метою роботи був аналіз літературних даних та власних спостережень щодо застосування фіто-, ароматозасобів для догляду за шкірою, волоссям, а також в комплексній, відновно-реабілітаційній та превентивній терапії респіраторних захворювань, порушень опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та підвищення працездатності.

Методи. Для вирішення поставленої мети нами були використанні загальноприйняті аналітичні дослідження електронних і паперових джерел інформації та аналіз власних спостережень.

Результати. На основі аналізу літературних даних та власних досліджень запропоновані ефективні фітозасоби для догляду за шкірою та волоссям різного типу з використанням доступної рослинної сировини та натуральних ефірних олій.

Акцентовано увагу на критеріях оцінки якості ефірних олій, придатних для медичного застосування та способах їх використання для дітей та дорослих.

Висновки. Наведені науково обґрунтовані добірки ефірних олій для профілактики та лікування респіраторних захворювань, порушень функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, регуляції емоційного фону та при роботі на комп'ютері, а також для усунення косметичних дефектів шкіри та передчасного старіння шкірних покривів

Ключові слова: лікарські рослини, фітотерапія, ароматерапія, натуропатичні методи, косметичні засоби медичне застосування

Recently, non-medical, naturopathic methods remedies for prevention and treatment, including aromatherapy and phytotherapy, become more developed and perfect. Aromatherapy is one of phytotherapy methods using natural organic volatile aromatic substances of plants - essential oils. When used correctly they are comfortable, painless, and affordable remedies, affecting all systems and organs, allowing get over diseases, skin damage and possible mental disorders.

Aim. The aim of our research was the literature data analysis, and our own study concerning the application of phytotherapeutic and aromatic remedies for skin and hair care, as well as for complex, rehabilitation and preventive treatment of respiratory diseases, musculoskeletal system disorders, cardiovascular system and increase work capacity.

Methods. To solve the problem conventional analytical research of electronic and paper sources, as well as our own studies analysis, were used.

Results. Based on the analysis of the literature data and our own studies, the effective phytotherapeutic remedies for different types of skin and hair care using different species of available herbal material and natural essential oils.

The attention was focused on essential oils quality evaluation criteria suitable for medical use, and methods of their use for both children and adults.

Conclusion. The essential oils lists explained from the scientific point of view were displayed for prevention and treatment of respiratory diseases, musculoskeletal system disorders, emotional state regulation, and during working on the computer, as well as elimination of cosmetic skin blemishes and premature ageing of the skin

Keywords: herbs, phytotherapy, aromatherapy, naturopathic methods, cosmetic products, medical use

1. Вступ

Більше 6000 років використовує людство цілющі і очищаючі властивості лікарських рослин. Ними користувалися в Китаї, Індії, Персії та Єгипті. У наші дні мистецтво фітотерапії, безумовно, не може замінити класичну медицину, однак біологічно активні речовини рослин мають цілу низку безперечних переваг перед медикаментозними засобами у профілактиці та лікуванні цілого ряду патологічних процесів [1].

2. Постановка проблеми у загальному вигляді, актуальність теми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними питаннями

Ефірні олії знайшли широке застосування в сучасному житті. Їх використовують у косметичній промисловості для додання продукції запаху й тих або інших косметичних властивостей, у харчовій промисловості – для поліпшення смаку продуктів харчування. Але головне їх застосування – це в обла-

сті фармації, де використовуються найрізноманітніші властивості окремих ефірних масел [1, 2].

3. Аналіз останніх досліджень і публікацій

В останні роки набувають все більшого розвитку і досконалості немедикаментозні, натуропатичні методи і засоби профілактики та лікування, у тому числі фітотерапії та ароматерапії. Ароматерапія є одним із методів фітотерапії, що використовує природні натуральні леткі ароматичні речовини рослин – ефірні олії. Ефірні олії – багатокомпонентні сполуки, що мають широкий спектр терапевтичної дії [1–4]. При правильному використанні вони є комфортними, безболісними, доступними засобами, які впливають на всі системи та органи, дозволяють подолати порушення стану здоров'я, пошкодження шкіри та можливі психічні розлади.

4. Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми

Відомо, що лікарські рослини і ефірні олії, на їх основі, мають бактерицидну, протизапальну й антисептичну дію; надають благотворну дію на нервову систему – емоційно заспокоюють і стабілізують психічне здоров'я; володіють позитивним дерматологічним і косметичним ефектами, відновлюючи і зберігаючи здоров'я і красу шкіри і волосся; оновлюють механізм саморегуляції в організмі, мають біоенергетичну цінність.

Надзвичайно важливим є їх правильне застосування, адже при дотриманні дозування ефірні олії регулюють фізіологічні процеси в організмі, не мають негативного побічного впливу на організм і не викликають звикання [5–7].

5. Формулювання цілей (завдань) статті

Метою роботи був аналіз літературних даних та власних спостережень щодо застосування фіто-, аромазасобів для догляду за шкірою, волоссям, а також в комплексній, відновно-реабілітаційній та превентивній терапії респіраторних захворювань, порушень опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та підвищення працездатності.

6. Виклад основного матеріалу дослідження (методів і об'єктів) з обґрунтуванням отриманих результатів

На підставі багатовікового досвіду використання лікарських рослин і ефірних олій, на їх основі, та сучасних досягнень фіто- і ароматерапії у світовій медичній практиці їх можна рекомендувати для застосування у медичній практиці, зокрема у домашніх (амбулаторних) умовах, перш за все як регулятори емоційного фону, для покращання настрою, підвищення працездатності, концентрації уваги, загострення пам'яті, зняття втоми, для усунення безсоння, тривоги, тощо [5-10]. Оскільки дію ефірних олій пов'язують з їх здатністю модифікувати електромагнітне поле людини, передавати коливання на вегетативну нервову систему, це визначає їх сильну дію на функціонування нервової системи, на гормональний статус людини [1, 5].

Так, кипарисова ефірна олія має гормонорегулюючий вплив на жінок і її використання показане при полікістозі яєчників. Соснову та ветиверову ефірні олії вважають гормонотропними засобами для чоловіків, а шавлієва у рівній мірі підвищує рівень кортикостероїдів як у чоловіків, так і у жінок [1, 11, 12].

Ефективне використання лікарських рослин та ефірних олій при лікуванні ГРВІ, оскільки вони поряд з антимікробними, антивірусними, мікосептичними властивостями виявляють імуномодулюючу дію на Т- та В-лімфоцити (василькова, жасминова, гвоздична, евкаліптова, шавлієва), а також протикашльову, відхаркувальну, болезаспокійливу (лавандова, чайного дерева, ялиці, материнки, чебрецю) [13–16]. Антиоксидантні властивості василькової, гвоздичної, розмаринової, фенхелевої ефірних олій дозволяють упередити нагромадження в організмі недоокиснених продуктів, вільних радикалів і сприяють їх виведенню [16, 17]. Це надзвичайно важливо при роботі на комп'ютерах та в умовах хронічного радіаційного опромінення малими дозами. Антиоксидантні властивості фітопрепаратів та, зокрема ефірних олій, визначають їх ефективне використання при різних отруєннях (інтоксикаціях) – наркотиками, нікотинном, алкоголем (фенхелева, лавандова, лимонна, ялівцева), а також тваринними отрутами – укуси комах, змій (ганусова, лавандова, василькова, лимонна, м'ятна, тим'янова) ефірні олії та різні галенові препарати (настої, настоянки) на основі фіто- сировини [16, 17, 19].

Особливо ефективно використовують у комплексній, відновно-реабілітаційній, превентивній терапії ефірні олії при порушеннях функції опорно-рухового апарату, зокрема: при артритах, артозах, люмбаго, остеохондрозі, міозиті як болезаспокійливі, протинабрякові та такі, що покращують кровообіг. Ці властивості найбільш притаманні наступним фіто- і аромазасобам таким, як ялівцева, ромашкова, розмаринова, каюпутова, імбирна, гвоздична, евкаліптова, лавандова [10, 12, 17].

Існує інформація про позитивну дію ефірних олій при порушеннях серцево-судинної системи – це застосування при гіпер- та гіпотонії у медичній практиці мелісової, іланг-ілангової, майоранової, ладанної; при захворюваннях шлунково-кишкового тракту застосування ганусової, фенхелевої, м'ятної, лавандової, а при захворюваннях нирок - ялівцевої, миртової, каюпутової, соснової, санталової, евкаліптової олій [12, 17, 18].

Відомо, що ефірні олії та фітопрепарати можна використовувати також вагітним, дітям різного віку, дорослим та людям похилого віку [15]. Є науково обґрунтовані рекомендації щодо використання їх для цих пацієнтів [1, 12, 26].

Терапевтичну дію визначають лише натуральні ефірні олії. Численні синтетичні ароматизатори, замінники, які імітують натуральні запахи, не мають терапевтичної дії. На якість ефірної олії впливає спосіб виділення, зона зростання ефіроолійних рослин, з яких отримано ефірну олію, час збору сировини, період вегетації та умови зберігання ефірної олії [19, 20].

Якісна ефірна олія звичайно прозора, однорідна, без осаду та включень. Лише у деяких ефірних оліях припустима поява осаду: у м'ятній – при охолодженні, у трояндовій – розділення рідкої елеоптенової та твердої стереоптенової фракцій. Після випарування краплі натуральної ефірної олії з поверхні білого паперового листа не повинно лишатися жирної плями, хоча можлива легка зафарбованість паперу, якщо ефірна олія має колір. Якість олії характеризує також процент кисненасичених вуглеводнів у складі. Чим цей процент вищий, тим сильніше така ефірна олія буде подразнювати шкіру. При фракційній перегонці, так званій детерпенізації ефірних олій, зменшується вміст вуглеводнів, що робить ароматичний букет більш благородним, знижує подразнюючу дію, але значно підвищує собівартість олії [15].

До органолептичної оцінки ефірних олій належить визначення кольору, запаху, смаку, прозорості, консистенції. До фізичних констант належить визначення питомої ваги, кута обертання, показника заломлення та розчинність в етиловому спирті. З хімічних констант основними є кислотне число, ефірне число та ефірне число після ацетилювання. Числові значення констант (межі) для олій встановлюють за Фармакопесю та інших стандартів. Надійним засобом оцінки якості ефірних олій є газорідкісна хроматографія. Цей метод, поряд з показниками інших фізико-хімічних констант, дозволяє виявити різні види фальсифікацій ефірних олій. У домашніх умовах це зробити неможливо, але у вихідній документації фірм-постачальників наводяться фізико-хімічні константи масел [19, 20].

Строк придатності ефірних олій (крім групи цитрусових, у яких він обмежений 1-2 роками) необмежений у тому випадку, якщо олія зберігається у темноті, герметично закрита, при температурі від 0 до 30 °С. Вважають, що для деяких олій (ладан, троянда, неролі) при тривалому зберіганні їх аромат стає більш благородним [1, 2].

Перед початком аромапроцедур рекомендовано провести пробу на індивідуальну чутливість до ефірної олії, яку збираються використовувати (або до композицій з кількох ефірних олій), щоб виключити ідіосинкразію. Звичайно використовують дихальну та шкірну пробу [9, 13, 15]. При проведенні дихальної проби на серветку, ватний або марлевий тампон наносять 1–2 краплі ефірної олії або суміші, яку необхідно використати, підносять до носу та обережно роблять кілька вдихів. Якщо досліджувана форма при

вдиханні протягом наступних 45 хвилин не викликає негативних проявів (кашель, свербіння та інші прояви дискомфорту), то її можна використовувати як для ароматизації приміщення, так і контактним методом. При схильності до алергії та при необхідності нанесення аромаформ на шкіру або слизові оболонки обов'язково провести ще й шкірну пробу. Для цього ефірну олію або підготовлену аромаформу розбавити у рослинній олії – основі (1 крапля ароматичної субстанції на 1 чайну або столову ложку основи), ватним тампоном нанести розчин на невеличку ділянку шкіри (на внутрішньому боці передпліччя, на зап'ясті або ліктьовому згині) та перевірити реакцію через 10–12 годин. Якщо за цей період не з'являться ознаки подразнення, то досліджувану аромаформу можна використовувати [4, 10, 12, 21].

Для малюків від 2-х тижнів до 2-х місяців підходять наступні ефірні олії: ромашкова блакитна, кропова, евкаліптова, лавандова, неролієва, трояндова. Для малюків старших 2-х місяців: бергамотова, фенхелеві, лавандова, імбирна, найолієва, апельсинова, пачулієва, петитгрейнова, розмаринова, рожевого дерева, санталова та іланг-ілангова [7, 14].

Способи застосування аромапроцедур залежить від поставленої мети, а також емоційного стану пацієнта. Це можуть бути різні методи застосування, а саме: масаж, ароматизація приміщення, розтирання, точковий масаж, масаж для волосся, ополіскування, парова ванночка для обличчя, аромаванна загальна, аплікація, аромадуш, лазня та сауна, інгаляція гаряча або холодна, збагачення косметичних засобів, полоскання водяне або масляне, закапування, тампонада, пов'язка, клізмування, спринцювання [18, 21].

Найчастіше, у санаторно-курортних, амбулаторно-поліклінічних, домашніх умовах використовується масаж, ароматизація приміщення та ванни [2, 13, 17]. Масаж проводиться з використанням робочих аромасумішей, які містять від 0,5 до 3,5 % однієї ефірної олії або суміші з 3–5 найменувань ефірних олій на жирній базисній рослинній олії – основі. Аромаформи для обличчя, які використовуються для дітей, для людей похилого віку, а також для корекції емоційного фону, як правило, менш концентровано [10].

Для приготування робочої суміші 0,5 % концентрації на 30 мл (2 столові ложки) базисної олії необхідно додати 3 краплі ефірної олії, 1 % – 6 крапель відповідно. Розчини ефірних олій для аромамасажу можна зберігати у темних склянках 2–3 місяці [17].

Таблиця 1

Дозування ефірних олій для аромапроцедур дітям та дорослим [7]

Вік (місяців, років)	Кількість ефірної олії (краплі)		
	На 50 мл масажної суміші	Ванна, л води	Аромалампа кімнатна 45 м ³
До 2 міс.	2	1 (20)	1
2 міс. – 2 роки	3	2–3 (20)	2
2-5 років	3–5	3–4 (200)	2
5-10 років	2–6	6–8 (200)	2
10-15 років	3–10	6–8 (200)	2–3
Більше 15 років, дорослим	10–15	10–15 (200)	2–5

Ароматизацію приміщень зручно проводити за допомогою так званих аромаламп. У верхній частині такого пристосування закріплюють ємкість для води, а в нижній частині є місце для встановлення свічки для підігріву [9,18]. У верхню чашу аромалампи на дві третини наливають теплу воду й додають необхідну кількість крапель однією ефірної олії або суміш з 3–5 найменувань. Розрахунок необхідної кількості ефірної олії проводять на 1 м³ повітря у приміщенні, щоб забезпечити припустиму концентрацію з урахуванням вікових категорій пацієнтів (табл. 1). Після внесення необхідної кількості ефірних олій у нижню частину аромалампи ставлять запалену свічку. Використовують при цьому екологічно чисті парафінові свічки у металічному контейнері. Тривалість сеансу становить 25-30 хв. Процедуру ароматизації проводять 1–2 рази на добу, курсом до 3-х тижнів. При такій ароматизації, коли ефірна олія разом з парами води мономолекулярно розподіляється у повітряному просторі та за умови використання оптимальних доз звичайно не виникає алергічних реакцій.

Для приготування ароматизації загальної (або ванночки) необхідну кількість ефірної олії попередньо розчиняють в одній третині або половині склянки емульгатора (вершків, молока, вина, молочної сироватки, розчину меду, варення, розчину морської або кухонної солі) та додати у ванну, заповнену водою температури 37–38 °С. Тривалість процедури становить 15–20 хв., курс 12–14 процедур, 2–3 рази на тиждень для лікування, 1–2 рази на тиждень – для профілактики [9, 14, 18]. Під час проходження ароматизації бажано пити 1,5-2 л мінеральної або джерельної води на добу, щоб виводити залишкові кількості ефірних олій з крові [16, 21].

При застуді, респіраторних захворюваннях застосовують аромасуміш для розтирання: до 100 мл базисної олії додати по 20 крапель евкалиптової та м'ятної, 10 крапель олії чайного дерева та 2 краплі гвоздичної ефірної олії. Розтирають груди 2–3 рази на день до одужання. Як базисну олію використовують будь-яку кісточкову олію (абрикосову, виноградну, персикову, мигдальну). При застуді та нежиті у дітей ароматизують дитячу кімнату, додавши в аромалампу по 1 краплі лавандової та евкалиптової олій, або олії чайного дерева [13, 15, 29].

Для усунення нервового напруження, для покращення настрою використовують суміш олій для ванн (аромалампи: по 3 краплі бергамотової та лавандової й по 2 краплі геранієвої та василькової або шавлієвої олій; до 10 крапель у ванну або 6–10 крапель для аромалампи. Або суміш олій для масажу: до 50 мл олії-основи додати по 5 крапель мандаринової, санталової, іланг-ілангової та ладанної олій [15, 17, 18].

При роботі на комп'ютері для ароматизації приміщення використовують суміш з ялицевої, розмаринової та коричної олій у рівних пропорціях або геранієвої та грейпфрутової по 10 частин й евкалиптової 5 частин ефірних олій. У композиціях аромасумішей показані також ефірні олії цитронели, лимона, м'яти, гвоздики. Доведена виключна роль розмаринової олії при роботі на комп'ютері, обумовлена здатністю упередити утворення та нагромадження шкід-

ливих для організму вільних радикалів та недоокислених продуктів. Лише кілька крапель розмаринової олії в аромалампі або просто нанесені на серветку при роботі на комп'ютері допомагає тривалий час працювати без втоми, уважно та ще й без небажаних біохімічних змін в організмі [16, 21].

Фіто- та аромазасоби дозволяють оптимізувати роботу всіх систем і органів організму, що позитивно позначається на зовнішньому вигляді, стані шкіри та волосся [22–26]. Ефективними профілактичними засобами, які допоможуть підтримати стан здоров'я та одночасно красу тіла і волосся можуть бути їстівні рослини, які ми щодня споживаємо та лікарські рослини, що найчастіше є у домашній аптечці. Вони містять багатий набір біологічно активних речовин, що зумовлює високу терапевтичну активність [28, 29].

Маска з кашки моркви з яєчним жовтком та кількома краплями рослинної олії, краще горіхової, й лимонного соку на 20–25 хвилин є ефективним очищуючим та поживним засобом для обличчя. Для жирної шкіри її роблять без жовтка.

При жирній шкірі ефективна маска з ягід полуниці, змішаних у рівних пропорціях зі сметаною та медом.

Ефективною зволожуючою та підживлюючою є маска з апельсинів. Неочищені плоди нарізають тоненькими скибками й рівномірно накладають на шкіру обличчя.

Вітамінні тонізуючі маски з кашки м'якуша кавуна або дині упереджують дряблість як сухої, так і жирної шкіри, освіжають її, роблять гладенькою та м'якою. Процедуру проводять протягом 10–15 хв. На вимите попередньо теплою водою обличчя, потім умившись просушують шкіру рушником.

Вітамінна маска зі свіжого соку ягід винограду добре тонізують шкіру, упереджують дряблість, очищає, покращує колір, робить свіжою, еластичною та м'якою [23–27].

Здавна відома римська маска з насіння зелено-го горошку. Виготовляють з горохового борошна (2 стол. ложки) й такої ж кількості молочної сироватки. Кашку накладають на обличчя тонким шаром, а коли суміш висохне її коловими рухами пальцями знімають, після чого вмиваються гарячою водою, а потім холодною водою. Римська маска добре очищує шкіру, робить її ніжною, оксамитовою [9].

Маски з вареної картоплі добре тонізують та живлять шкіру. Бульби варять у шкірці, чистять і розминають. До пюре трохи додають молока, трохи підігривають на водяній бані. Гарячу маску тонким шаром наносять на обличчя, накривши серветкою або рушником, на 15–20 хв. Пюре змивають гарячою водою, а після цього умиваються холодною водою. Після картопляної маски шкіра стає пружною, гладенькою й ніжною, зникають зморшки [24, 27].

Лимони широко використовують для виготовлення різноманітних масок для живлення шкіри.

Освіжає, «підтягує» шкіру та позбавляє зморшок маска зі збитого яєчного жовтка, в яку додано лимонний сік. Таку маску, однак, не рекомендується вживати при сухій шкірі.

Добре пом'якшує, злегка відбілює жирну шкіру обличчя та зменшує виділення поту лимонна вода, якою протирають обличчя. Для її приготування неочищений плід нарізають тонкими скибками й заливають на 3–4 години теплою кип'яченою водою, потім проціджують.

Поживна маска з лимона та курячого жовтка дозволяє позбавитись не лише зморшок на обличчі, а й загоєє тріщинки та запалення шкіри. Змішують один яєчний жовток, сік половини лимона, натерту цедру цілого лимона й чайну ложку маслинової олії. Отриману маску на 20–30 хвилин наносять на обличчя, а потім знімають ватним тампоном, змоченим у коров'ячому молоці [5, 11, 16].

При догляді за жирною шкірою надійним засобом є кисла капуста. Подрібнене листя тонким шаром накладають на обличчя, накривають серветкою й залишають на 25–30 хвилин. Потім маску змивають холодною водою. Якщо робити такі маски раз на тиждень, шкіра посвіжіє, пом'якшає та набуде гарного кольору.

Маска або компрес із свіжих огірків (беруть огірочну шкірку) накладена на обличчя або шию на 15–20 хвилин добре очищує шкіру, робить її гладенькою, м'якою, оксамитовою, а також позбавляє зморшок. А суміш соку свіжих огірків та капусти, взятих порівну є перевіреним ефективним вітамінним та поживним засобом для жирного волосся.

Маска з дрібно нарізаної зелені петрушки з кислим молоком на 20 хвилин добре відбілює шкіру обличчя. Суміш подрібненої зелені петрушки з травою щавлю, полину естрагону та розмарину у вигляді компресу добре омолоджує та живить шкіру шиї [25, 26].

Накладання кружечків свіжих помідорів на 18–20 хвилин на шкіру обличчя та шиї робить її гладенькою, пружною та злегка відбіленою.

При сухій та ніжній шкірі ефективною є живильна маска зі звареної та протертої через сито квасолі. До кашки з квасолі додають сік половини лимона та столову ложку маслинової олії й наносять на обличчя на 20–30 хвилин, а потім знімають гарячою водою.

При в'ялій шкірі допоможе зробити її пружною та еластичною компрес з чаю. Для цього сухий чай у полотняному мішечку запарюють окропом, дають чайникам набубнявіти й накладають на шкіру на 20 хвилин.

При втомі очей та почервоніння вій корисні примочки з теплої слабкої настою чаю або настою з трави кропу, квітів ромашки аптечної або кашки з сирих бульб картоплі [17, 23, 24].

Фітосировина з домашньої аптеки та харчові рослини можуть стати у пригоді як косметичні засоби [28, 29].

Для миття голови використовують настій листя берези (одна столова ложка сировини на одну склянку крутого окропу, настояти 15–20 хвилин, відцідити) 2–4 рази на тиждень протягом місяця. Відвар кореня лопуха у суміші з кореневищем лепехи у рівних пропорціях (по 2 столові ложки сировини на 1,5 л води, кип'ятити 20 хвилин) можна до суміші додати ще одну частину сухого листя кропиви дводомної, або квітів календули, або шишок хмелю й

таким відваром мити голову три рази на тиждень протягом місяця. Від такого миття волосся стає м'яким, шовковистим та не випадає. Від лупи та випадіння волосся оберігає настій звіробою звичайного (1 столова ложка трави на 1 склянку окропу), яким миють голову [11, 23].

В Україні здавна жінки умивалися напаром з квітів барвінка, від чого шкіра обличчя ставала м'якою, еластичною, матовою [9, 17, 24].

Настій з пелюсток волошок, а саме: одна-дві жмені сировини кип'ятити 10 хвилин на слабкому вогні, відцідити та використовувати для примочок при розширених порах.

При пітливісті рук ефективні ванночки з дубової кори: 1 столову ложку подрібненої сировини заварити у склянці молока та розчиняють цю рідину у 1 л води. Парити руки у таких ванночках щодня до отримання позитивного результату. Від пітливісті ніг допомагає відвар молодої калини.

Щоб позбавитися від веснівок, можна змащувати обличчя розтертими ягодами суниці та добре це робити на ніч, при цьому шкіра обличчя стає м'якою і свіжою. Позитивний результат від веснівок дає настій квіток кульбаби: жменю квіток заварити склянкою окропу, настояти до охолодження, процідити, яким змазують обличчя кілька раз на день.

При проблемах зі шкірою та волоссям можуть допомогти натуральні ефірні олії. В Україні на даний момент дозволені як косметичні засоби більше 100 найменувань ефірних олій, їх можна вільно придбати у аптеках. У порівнянні з фітосировиною олії діють глибше і тонше [27].

У ароматосметиці крім загальноприйнятих засобів (ванн, масажу) найчастіше використовують такі специфічні – збагачені низькомолекулярні натуральні креми: у герметичну ємкість на 10 г обраного крему додають певні ефірні олії у відповідності з проблемою, перемішують, їх застосовують щодня вранці та ввечері. Маски на основі транспортних жирних олій: на 10 г олії додають необхідні ефірні олії, перемішують та застосовують 2–3 рази на тиждень. Збагачена вода для ополіскування обличчя: на 200 мл кристалічної, що утворилася від таяння льоду, або кип'яченої води, підігрітої до температури 36–40 °С, додати ефірні олії. Застосовувати вранці та ввечері. Парові ванночки для обличчя: у ємкість наливають 2 л окропу, додають ефірні олії, накривають голову рушником та нахилившись над паром вдихають 7–10 хвилин. Після ванночки ополоснути обличчя збагаченою водою кімнатної температури. Ароматичні засоби для миття волосся: у натуральні засоби для миття волосся – шампунь, яєчний жовток або житній хліб додають рекомендовану кількість ефірної олії та наносять добре перемішану суміш на волосся та масажують шкіру голови 2–3 хвилини, після чого добре промивають водою, запобігаючи попадання ефірної олії в очі; ополіскувачі волосся – у 500 мл води (краще кип'яченої) кімнатної температури додають необхідну кількість ефірних олій, ополоснути волосся, запобігаючи попадання олії в очі; ароматична пудра – у герметичну ємкість наливають 7–10 крапель ефірної олії, насипають пудру, закривають ємкість й добре

перемішують, залишають суміш на 2 доби, періодично потрушуючи не відкриваючи. Після цього пудру пересипають у зручну ємкість і використовують за необхідністю [18, 21].

При догляді за шкірою будь-якого типу можна використати кожну форму з введенням ефірних олій відповідно до проблеми.

При сухій шкірі показані ефірні олії троянди, мирту, санталу, рожевого дерева, ромашки, жасмину, пачулі, герані, апельсину. Так, для збагачення кремів і тоніків для сухої шкіри можна додати 2–3 краплі трояндової та миртової олії або по 2 краплі санталової, рожевого дерева та ромашки. Для парових ванночок вносять по 2–3 краплі санталової олії та рожевого дерева, а для ополіскування обличчя окремо використовують трояндову, санталову, рожевого дерева або геранієву олію. Доречно зробити парові ванночки з 2–3 краплями санталової та рожевого дерева оліями.

При жирній шкірі показані олії цитрусових – бергамотова, грейпфрутової, лимонна, петитгрейнова, а також мелісова, розмаринова, гвоздична. Для збагачення крему і тоніку для жирної шкіри можна додати по 2–4 краплі мелісової, бергамотової або грейпфрутової олії, або по 2–3 краплі розмаринової та лимонної, або по 3–4 краплі лимонної і гвоздичної. Для ополіскування обличчя з жирною шкірою у воду для ополіскування додати по 2–3 краплі лимонної або 3–4 краплі бергамотової, або 3–4 краплі грейпфрутової ефірної олії. Для парової ванночки з жирною шкірою можна додати по 1–2 краплі мелісової, грейпфрутової і бергамотової олій. Можна використовувати також маску на основі кашки з вівсяних пластівців, додаючи в неї 3–4 краплі бергамотової і грейпфрутової олій. При змішаній шкірі, яка сполучає властивості жирної та нормальної або сухої, показані ефірні олії іланг-іланга, лимона, м'яти, неролі, рожевого дерева.

Для забезпечення кремів для нормальної шкіри беруть композицію з 2–3 крапель іланг-ілангової, лимонної та м'ятної олій або з 2–4 крапель неролієвої, рожевого дерева та м'ятної олій. У ополіскувачі для обличчя додають 2–3 краплі неролієвої або по 2 краплі іланг-ілангової та м'ятної олій. Парові ванночки при змішаній шкірі роблять з 1–2 краплями неролієвої та м'ятної олій або 1–2 краплями лимонної, м'ятної та іланг-ілангової олій.

Найбільшу стурбованість викликає старіння шкіри та поява зморшок. Симптомами тривоги, що зморшки можуть з'явитися є "стомлена" шкіра. При цьому на сухій або жирній шкірі виникають рожеві або червоні "плями втоми", як правило, після стресів, прийняття алкоголю, сексуальних контактів або фізичного навантаження.

Запобігти появі зморшок можуть допомогти аромаформи на основі олій санталу, апельсину, каяпугу, рожевого дерева, ромашки, троянди, неролі, пачулі, іланг-ілангу, грейпфруту або меліси. Для збагачення кремів, тоніків для сухої шкіри використовують суміш з 1–3 крапель ефірних олій каяпугу, грейпфруту та апельсину, а для ополіскування обличчя до води додають по 2–3 краплі олій ромашки

або рожевого дерева, або використовують суміш з ефірних олій 1–2 краплі санталу та апельсину або суміш з 2 крапель іланг-ілангової та грейпфрутової олій. При появі зморшок біля очей дозволено застосування ефірної олії санталу, лізетту, троянди, ладану та неролі. Для збагачення кремів та тоніків можливо використовувати окремо по 4–5 крапель ефірних олій санталу або лізетту, або ж готувати композиції, додавши по 2 краплі трояндової, лізеттової та санталової олій, або суміш з додаванням 1–2 крапель олій неролі та санталу. Корисне ополіскування обличчя, додавши окремо у воду по 2–3 краплі санталової, ладанної, лізеттової або неролієвої олій.

При глибоких зморшках на обличчі та шиї показані ефірні олії лізетту, фенхелю, м'яти, мускатного горіху, мирри, ладану, неролі, сосни. З цих олій виготовляють різні аромакомпозиції. Для збагачення кремів, що відповідають типу шкіри, наприклад, додають по 1–2 краплі ефірних олій лізетту фенхелю, м'яти та мускатного горіху, або суміш з 1–2 крапель миррової, ладанної та мускатного горіха олій, або суміш з 2 крапель олій неролі, сосни, лізетту та мускатного горіха. Корисні також маски на основі олій жожоба або авокадо з додаванням суміші з 1–2 крапель ефірних олій лізетту, ладану, неролі та мускатного горіха. Для парових ванночок можна додати по 1 краплі ефірних олій лізетту, фенхелю, м'яти, або по 1–2 краплі мирри, ладану та мускатного горіху, або по 1–2 краплі соснової, неролієвої та лізеттової олій. Для ополіскування обличчя та шиї при глибоких зморшках до води додають по 1–2 краплі лізеттової, м'ятної та мускатного горіха, або по 1–2 краплі соснової, фенхелевої та мускатного горіха, або по 1–2 краплі миррової, ладанної та мускатного горіха ефірних олій [11, 17, 18, 22].

За допомогою аромамасажу можна уповільнити утворення зморшок. Для м'якого масажу обличчя рекомендують такий склад: до 25 мл олій авокадо, 25 мл олій жожоба, 25 мл олій зерен пшениці додають по 10 крапель ефірних олій ладану, неролі та троянди. Успіх забезпечує при цьому здорове харчування, багате вітамінами В, С, Е, а також мінеральними речовинами та відмова від алкоголю, нікотину та кави [28, 29].

При наявності судинного "малюнка" на обличчі внаслідок розширення судинок, що супроводжується постійним почервонінням появою, так званих "судинних плям", усунути таку ваду м'яким масажем та масками з ефірними оліями. Відновлюють нормальну еластичність кровоносних судин та повертають обличчю нормальний колір такі аромакомпозиції: до 50 мл олій жожоба додають по 5 крапель ефірної олій ромашки лікарської (олія ромашкова блакитна) та троянди. Цією сумішшю роблять масаж один раз на день. Один раз на тиждень роблять маску на обличчя такою сумішшю: 50 мл йогурту змішують з 5 краплями ефірної олій неролі, 5 краплями ялівця, 2 краплями розмарина. Накладають маску на 10–15 хвилин, потім змивають водою кімнатної температури. Крім того доцільно використовувати збагачені креми та тоніки з додаванням 2–4 крапель лавандової, м'ятної та шавлієвої олій. Можна також застосовувати маску

на основі олії шипшини, або мигдалевої з додаванням по 2 краплі суміші ефірних олій кипарису, лимону та лаванди [10].

При пористій структурі шкіри, коли пори розширені часто з'являються чорні цяточки на шкірі, особливо на лобі, носі, підборідді можливо використання парових ванночок з ефірними оліями: лимона, м'яти, бергамота по 2 краплі, або аромополіскування обличчя з ромашковою та сосновою оліями по 2 краплі, або ялівцевою та каяпутовою оліями по 2 краплі, або нанесення чистих олій лимона або ялівця точно на ділянки відкритих пор дозволить позбавитися цієї вади. Крім того, можливо освітлити пори шкіри сумішшю з 2–3 крапель чистої лимонної та ромашкової олій та використовувати збагачені ефірними оліями креми з 2–3 крапель лимонної, ромашкової та грейпфрутової або з 3–4 крапель ялівцевої, бергамотової та м'ятної олій, ополіскувати обличчя.

При неоднорідній пігментації шкіри (пігментні плями, веснівки) наносять чисті ефірні олії ромашки, лимона або грейпфрута на ділянку пігментації, також використовують маски на основі олій авокадо, жожоба та вівсяної кашки з додаванням 2–4 крапель ефірних олій лимона, грейпфрута та ромашки, збагачуючи креми та тоніки ефірними оліями лимона та рожевого дерева (3–4 краплі) або грейпфрута та ромашки (4–5 крапель), а також з цими ж оліями застосовують ополіскувачі для обличчя – по 1–2 краплі лимонної та рожевого дерева та по 2 краплі грейпфрутової та ромашкової олій [3, 4, 8, 24].

Гарний колір обличчю надають аромакреми та тоніки з урахуванням типу шкіри, збагачені 2–3 краплями ефірних олій неролі, рожевого дерева та ліметту, або 2–3 краплями іланг-ілангу, м'яти та мирри. Для цієї ж мети застосовують ополіскування з 2 краплями неролієвої та рожевого дерева або 1–3 краплями іланг-ілангової та м'ятної олій, а також парові ванночки з 1–2 краплями ефірних олій іланг-ілангу, неролі, мирри та м'яти.

Усунути жирний блиск обличчя допоможуть збагачені оліями по 3–4 краплі кипарису та мирри або ополіскування обличчя з додаванням по 1 краплі цих олій.

Щоб захистити руки від мікро пошкоджень на роботі та в побуті використовують для змащування таку аромасуміш: до 50 мл олій жожоба додають по 5 крапель ефірних олій ромашки та меліси. Усувають дефекти шкіри, а саме: тріщини, що виникли на долонях, підшвах та у куточках губ, креми та мазі, які збагачені 4–5 краплями олій ромашки та лаванди, або 4–5 краплями кипарису та кедру, або 3–5 краплями сосни та лимона.

Для запобігання отримання сонячного опіку після сонячних ванн рекомендують протерти шкіру такою аромасумішшю: до 50 мл олій жожоба додаючи по 10 крапель ефірних олій лаванди, неролі, ромашки блакитної. При сонячних опіках, що супроводжуються утворенням пухирів, використовують для змащування ефірну олію лаванди. У побуті при опіках від води чи вогню зразу після опіку наносять на пошкоджену ділянку тіла ефірну олію лаванди (найкраще), або калпугу, евкалипту або шавлії, що дозволяє втаму-

вати біль та сприяє швидкому загоєнню [9, 17, 21, 22].

При сухому ламкому, тонкому волоссі натуральні засоби догляду за волоссям збагачують по 2–3 краплі ефірних олій апельсину та іланг-ілангу, або по 3–4 краплі ромашки та мирри, або по 3–4 краплі мандарину та санталу, а також для ополіскування волосся використовують воду, збагачену 5–6 краплями ефірних олій ладану, іланг-ілангу, ромашки, мирри або санталу.

При догляді за жирним волоссям натуральні засоби для миття збагачують по 3–4 краплі ефірної олії окремо по 3–4 краплі меліси або кипарису або суміші грейпфруту та каяпугу, або по 2–3 краплі бергамоту та лимону, або по 2–3 краплі кедру та розмарину, або по 3–4 краплі чебрецю та лимону для ополіскування волосся застосовують воду, збагачену окремо 4–5 краплями бергамоту, грейпфруту, лимону або чебрецю.

При лупі натуральні засоби для миття голови збагачують по 2–3 краплі ефірних олій розмарину та мандарину, по 2–4 краплі евкалипту та апельсину, або по 3–4 краплі фенхелю та кедру, або по 3–4 краплі меліси та неролі або 4–5 краплями ладану. Воду для ополіскування волосся збагачують окремо 2–3 краплями ефірної олії евкалипту, 3–4 краплями кедру, 2–3 краплями меліси, 3–4 краплями неролі.

При випадінні волосся натуральні засоби для миття голови збагачують по 3–4 краплі ефірної олії листя бея та ромашки (найефективніша композиція), або по 3–4 краплі імбиру та сосни, або по 3–4 краплі апельсину та чебрецю.

Для ополіскування волосся доцільно окремо збагачують воду 3 краплями олії листя бея, 4–5 краплями олії сосни чи кедру, або 3–4 краплями імбиру, чебрецю чи евкалипту.

При випадінні волосся можна двічі на тиждень обробляти волосся такою аромасумішшю: на 50 мл олій жожоба додати 20 крапель ефірної олії лаванди, 5 крапель розмарина, 2 краплі чебрецю. Нанести цю суміш на волосся й обмотати голову теплим рушником на 20-30 хвилин [5, 7, 10, 17, 24].

Таким чином, застосовуючи лікарські засоби рослинного походження, їх біологічно активні сполуки, на основі яких отримані фіто- та аромазасоби, фахівці сприяють гармонії здоров'я та краси тіла [6, 19, 22, 28, 29].

7. Висновки

На основі аналізу літературних даних та власних досліджень запропоновані ефективні фітозасоби для догляду за шкірою та волоссям різного типу з використанням доступної рослинної сировини та натуральних ефірних олій.

Акцентовано увагу на критеріях оцінки якості ефірних олій, придатних для медичного застосування та способах їх використання для дітей та дорослих.

Наведені науково обгрунтовані добірки ефірних олій для профілактики та лікування респіраторних захворювань, порушень функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, регуляції емоційного фону та при роботі на комп'ютері, а також для усунення косметичних дефектів шкіри та передчасного старіння шкірних покривів.

Література

1. Valnet, J. Aromatherapie. Traitement des maladies par les essences de plantes [Text] / J. Valnet. – Paris; Maloine, 1984. – 545 p.
2. Suzanne, F. R. Complete Aromatherapy Handbook Essential oils for radiant-health [Text] / F. R. Suzanne. – New-York: Stearling publishing Co., 1990. – 240 p.
3. Kraus, M. Einführung in die Aromatherapie [Text] / M. Kraus. – Phalzpaint: Verlag Simon and Wahl, 1992.
4. Kraus, M. Atherische Ole for Kospere, Geis't una Seele. Von Angelika bis Zypresse [Text] / M. Kraus. – Tausend: Verlag Simon and Wahl, 1993. – 153 p.
5. Purchon, N. Complete Aromatherapy and Essential Oils Handbook for Everyday Wellness [Text] / N. Purchon. – Robert Rose, 2014. – 480 p.
6. Essential Oils Natural Remedies: The Complete A-Z Reference of Essential Oils for Health and Healing [Text]. – Althea Press, 2015. – 456 p.
7. Essential Oils & Aromatherapy, an Introductory Guide: More Than 300 Recipes for Health, Home and Beauty [Text]. – Sonoma Press, 2014. – 328 p.
8. Lawless, Ju. Encyclopedia of Essential Oils: The Complete Guide to the Use of Aromatic Oils in Aromatherapy, Herbalism, Health & Well-Being [Text] / Ju. Lawless. – Conari Press, 2013. – 226 p.
9. Worwood, V. A. Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy: Over 600 Natural, Non-Toxic and Fragrant Recipes to Create Health -- Beauty -- A Safe Home Environme [Text] / V. A. Worwood. – New World Library, 1993. – 448 p.
10. Harris, L. DIY Aromatherapy: Over 130 Affordable Essential Oils Blends for Health, Beauty, and Home [Text] / L. Harris. – Rockridge Press, 2015. – 254 p.
11. Aromatherapy Bible: The Definitive Guide to Using Essential Oils [Text]. – Farrer-Halls, Gill, 2005. – 400 p.
12. Lawless, J. The illustrated encyclopedia of essential oils. The Cjmplte Guide to the Use of Oils in Aromatherapy and Herbalism [Text] / J. Lawless. – Boston, 1999. – 256 p.
13. Солдатченко, С. С. Ароматерапія. Профілактика і лічення захворювань ефірними маслами [Текст] / С. С. Солдатченко, Г. Ф. Кашченко, А. В. Пидєєв. – Симферополь: Таврида, 1999. – 208 с.
14. Солдатченко, С. С. Ароматерапія для кожної сім'ї [Текст] / С. С. Солдатченко, Е. В. Белоусов, А. В. Пидєєв. – К.-Здоров'я, 2001. – 480 с.
15. Дудченко, Л. Г. Ефіроолійні та жирні олійні рослини [Текст] / Л. Г. Дудченко, О. Ю. Коновалова, Т. П. Гарник та ін. – К.: ЧП «Блудчий М.І.», 2010. – 496 с.
16. Schnaubelt, K. Healing Intelligence of Essential Oils: The Science of Advanced Aromatherapy [Text] / K. Schnaubelt. – Healing Arts Press, 2011. – 233 p.
17. Дудченко, Л. Г. Ароматерапія і ароматичний масаж [Текст] / Л. Г. Дудченко, Г. П. Потєбня, Н. А. Кривенко. – К.: Изд.дом «Максимум», 1993. – 352 с.
18. Johnson, S. A. Surviving When Modern Medicine Fails: A Definitive Guide to Essential Oils That Could Save Your Life During a Crisis [Text] / S. A. Johnson. – Createspace, 2014. – 178 p.
19. Ковальов, В. М. Фармакогнозія з основами біохімії [Текст] / В. М. Ковальов, О. І. Павлій, Т. І. Ісакова. – Харків: Прапор, вид. НФАУ, 2000. – 704 с.
20. Державна Фармакопея України [Текст]. – І-е вид. Доповнення II.-X.: РІПЕГ, 2008. – 554 с.
21. Миргородская С. Ароматерапія: мир запахів – запахи мира [Текст]. – М.: Медицина, 1990. – 72 с.
22. Mojay, G. Aromatherapy for Healing the Spirit: Restoring Emotional and Mental Balance with Essential Oils (Original) [Text] / G. Mojay. – Healing Arts Press, 2000. – 192 p.
23. Stewart, D. Chemistry of Essential Oils [Text] / D. Stewart. – Care, 2005. – 625 p.

24. Ягодка, В. С. Лекарственные растения в дерматологии и косметологии [Текст] / В. С. Ягодка. – Киев.: Наук. Думка, 1991. – 272 с.
25. Молодожнікова, Л. М. Лісна косметика [Текст]: справ. посібник / Л. М. Молодожнікова, О. С. Рощенська, В. Ф. Сотник. – М.: Екологія, 1991. – 336 с.
26. Молодожнікова, Л. М. Натуральна косметика [Текст] / Л. М. Молодожнікова, О. С. Панова, В. Ф. Сотник. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. – 350 с.
27. Tisserand, R. V. The art of aromatherapy [Text] / R. V. Tisserand. – Vermont: Yealing arts press Rochester, 1990. – 323 p.
28. Пашковський, А. І. Целебні рослини (методи і способи лічення) [Текст]: науч.-поп. изд. / А. І. Пашковський, Т. П. Гарник. – Житомир, Руга, 2014. – 442 с.
29. Гарник, Т. П. Основи фармакогнозії і фітотерапії [Текст]: навч. пос. / Гарник, Т. П., Князевич, В. М., Туманов, В. А. та ін.; за заг. ред. Т. П. Гарник, В. М. Князевича, В. А. Туманова. – Житомир: Вид. ПП «Руга», 2015. – 456 с.

References

1. Valnet, J. (1984). Aromatherapie. Traitement des maladies par les essences de plantes. Paris; Maloine, 545.
2. Suzanne, F. R. (1990). Complete Aromatherapy Handbook Essential oils for radiant-health. New-York: Stearling publishing Co., 240.
3. Kraus, M. (1992). Einführung in die Aromatherapie. Phalzpaint: Verlag Simon and Wahl.
4. Kraus, M. (1993). Atherische Ole for Kospere, Geis't una Seele. Tausend: Verlag Simon and Wahl, 153.
5. Purchon, N. (2014). Complete Aromatherapy and Essential Oils Handbook for Everyday Wellness. Robert Rose, 480.
6. Essential Oils Natural Remedies: The Complete A-Z Reference of Essential Oils for Health and Healing (2015). Althea Press, 456.
7. Essential Oils & Aromatherapy, an Introductory Guide: More Than 300 Recipes for Health, Home and Beauty (2014). Sonoma Press, 328.
8. Lawless, Ju. (2013). Encyclopedia of Essential Oils: The Complete Guide to the Use of Aromatic Oils in Aromatherapy, Herbalism, Health & Well-Being. Conari Press, 226.
9. Worwood, V. A. (1993). Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy: Over 600 Natural, Non-Toxic and Fragrant Recipes to Create Health – Beauty – A Safe Home Environme. New World Library, 448.
10. Harris, L. (2015). DIY Aromatherapy: Over 130 Affordable Essential Oils Blends for Health, Beauty, and Home. Rockridge Press, 254.
11. Aromatherapy Bible: The Definitive Guide to Using Essential Oils (2005). Farrer-Halls, Gill, 400.
12. Lawless, J. (1999). The illustrated encyclopedia of essential oils. The Cjmplte Guide to the Use of Oils in Aromatherapy and Herbalism. Boston, 256.
13. Soldatchenko, S. S., Kashhenko, G. F., Pidaev, A. V. (1999). Aromaterapija. Profilaktika i lechenie zabolevanij jefirnimi maslami. Simferopol': Tavrida, 208.
14. Soldatchenko, S. S., Belousov, E. V., Pidaev, A. V. (2001). Aromaterapija dlja kazhdoj sem'i. K.-Zdorov'ja, 480.
15. Dudchenko, L. G., Konovalova, O. Ju., Garmyk, T. P. et. al. (2010). Efiroolijni ta zhyro olijni roslynny. Kyiv: ChP «Bludchij M. I.», 496.
16. Schnaubelt, K. (2011). Healing Intelligence of Essential Oils: The Science of Advanced Aromatherapy. Healing Arts Press, 233.
17. Dudchenko, L. G., Potebnja, G. P., Krivenko, N. A. (1993). Aromaterapija i aromamassazh. Kyiv: Izd.dom «Максимум», 352.

18. Johnson, S. A. (2014). *Surviving When Modern Medicine Fails: A Definitive Guide to Essential Oils That Could Save Your Life During a Crisis*. Createspace, 178.
19. Koval'ov, V. M., Pavlij, O. I., Isakova, T. I. (2000). *Farmakognozija z osnovamy biokhimii*. Kharkiv: Prapor, vyd. NFAU, 704.
20. Derzhavna Farmakopeja Ukrai'ny (2008). 1st vyd. *Dopovnennja II*. Kharkiv: RIREG, 554.
21. Mirgorodskaja, S. (1990). *Aromaterapija: mir zapahov – zapahi mira*. Moscow: Medicina, 72.
22. Mojay, G. (2000). *Aromatherapy for Healing the Spirit: Restoring Emotional and Mental Balance with Essential Oils (Original)*. Healing Arts Press, 192.
23. Stewart, D. (2005). *Chemistry of Essential Oils*. Care, 625.
24. Jagodka, V. S. (1991). *Lekarstvennye rastenija v dermatologii i kosmetologii*. Kyiv: Naukova Dumka, 272.
25. Molodozhnikova, L. M., Rozhdestvenskaja, O. S., Sotnik, V. F. (1991). *Lesnaja kosmetika*. Moscow: Jekologija, 336.
26. Molodozhnikova, L. M., Panova, O. S., Sotnik, V. F. (2000). *Natural'naja kosmetika*. Moscow: OLMA-PRESS, 350.
27. Tisserand, R. B. (1990). *The art of aromatherapy*. Vezmont: Yealing arts press Rochester, 323.
28. Pashkovskij, A. I., Garnik, T. P. (2014). *Celebnye rastenija (metody i sposoby lechenija)*. Zhitomir, Ruta, 442.
29. Garnyk, T. P., Knjazevyeh, V. M., Tumanov, V. A. et. al.; Garnyk, T. P., Knjazevyeh, V. M., Tumanov, V. A. (Eds.) (2015). *Osnovy farmakognozii i fitoterapii*. Zhytomyr: Vyd. PP «Ruta», 456.

Дата надходження рукопису 19.10.2015

Гарник Тетяна Петрівна, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фітотерапії, гомеопатії та біоенергоінформаційної медицини, ПВНЗ «Київський медичний університет УАНМ», вул. Льва Толстого, 9, м. Київ, Україна, 01004
E-mail: phitotherapy.chasopys@gmail.com

Дудченко Любов Григорівна, кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник, кафедра фітотерапії, гомеопатії та біоенергоінформаційної медицини, ПВНЗ «Київський медичний університет УАНМ», вул. Льва Толстого, 9, м. Київ, Україна, 01004
E-mail: anchibald2@gmail.com

Оверченко Ірина Антонівна, директор навчально-методичного центру, ПВНЗ «Київський медичний університет УАНМ», вул. Льва Толстого, 9, м. Київ, Україна, 01004
E-mail: dir.nmc@kmu.edu.ua

Пилипчук Анна Борисівна, лікар дерматолог, Київський міський центр радіологічного захисту населення, вул. Пушкінська, 40, м. Київ, Україна, 01004
E-mail: anachibald2@gmail.com

Петріщева Валентина Олександрівна, кандидат фармацевтичних наук, доцент кафедри фітотерапії, гомеопатії та біоенергоінформаційної медицини, ПВНЗ «Київський медичний університет УАНМ», вул. Льва Толстого, 9, м. Київ, Україна, 01004
E-mail: v.petrishcheva@mail.ru

Гарник Кирило Володимирович, кандидат медичних наук, доцент кафедри фітотерапії, гомеопатії та біоенергоінформаційної медицини, ПВНЗ «Київський медичний університет УАНМ», вул. Льва Толстого, 9, м. Київ, Україна, 01004
E-mail: kirill garick@gmail.com

Білоусова Інна Володимирівна, кандидат медичних наук, доцент кафедри фітотерапії, гомеопатії та біоенергоінформаційної медицини, ПВНЗ «Київський медичний університет УАНМ», вул. Льва Толстого, 9, м. Київ, 01004
E-mail: bi-med@ukr.net