

-
- Visegrad Fund
-
-



АРОМАТИЧНИЙ САД ТА ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

Вибір рослин для терапевтичних просторів

Світлана АДАМЧУК, експертка Проєкту, членкиня правління ГО «Фундація жінок пасічниць», співвласниця садиби-пасіки «Бджолоцвіт»

28 лютого 2026 рік
Нітра, Словаччина



ЗНАЧЕННЯ АРОМАТИЧНИХ РОСЛИН У ТЕРАПЕВТИЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Ароматичний сад — це спеціально спланований простір, у якому висаджені рослини з вираженим ароматами

Терапевтичний сад — це безбар'єрний спеціально спроектований простір для покращення фізичного, психологічного та емоційного стану людини.





ЗНАЧЕННЯ АРОМАТИЧНИХ РОСЛИН У ТЕРАПЕВТИЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Ароматичні рослини містять ефірні олії, фітонциди та інші леткі біологічно активні речовини, які впливають на організм через органи чуття – зір, слух, нюх, дотик, смак

Аромати впливають на 75% емоцій, які ми переживаємо щодня

33% спогадів у нас пов'язані з ароматами





ЗНАЧЕННЯ АРОМАТИЧНИХ РОСЛИН У ТЕРАПЕВТИЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Дослідження показують, що природні запахи можуть:

- знижувати рівень стресу;
- нормалізувати сон;
- покращувати концентрацію;
- зменшувати тривожність;
- стимулювати пам'ять;
- піднімати настрій;
- стимулювати творчість.

Наприклад: аромат лаванди сприяє розслабленню, а запах м'яти — підвищує бадьорість.





ПРИНЦИПИ СТВОРЕННЯ АРОМАТИЧНОГО ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДУ

Сенсорний підхід

Терапевтичний сад повинен впливати на всі органи чуття:

- **зір** (кольори, форми);
- **нюх** (аромати);
- **слух** (шум листя, дзюрчання води);
- **дотик** (фактура листя);
- **смак** (їстівні рослини).





Ароматичні рослини, які НЕ РЕКОМЕНДУЄМО висаджувати у терапевтичних садах

Під час створення ароматичного терапевтичного простору особливо важливо враховувати **безпе́чність**.

Деякі рослини мають сильний аромат, але водночас **містять токсичні речовини**.

Вони можуть бути небезпечними для дітей, людей похилого віку, відвідувачів саду з фізичними та психологічними відмінностями або домашніх тварин.



Наперстянка шерстиста
Фото автора



Ароматичні рослини, які НЕ РЕКОМЕНДУЄМО висаджувати у терапевтичних садах

Олеандр звичайний

Усі частини рослини отруйні.

Містить серцеві **глікозиди**.

Навіть невелика кількість може спричинити серйозне отруєння.

⚠ Не підходить для терапевтичних просторів, особливо дитячих.



Серцеві глікозиди **підвищують силу серцевих скорочень** (інотропна дія), **уповільнюють ритм** (хронотропна) та знижують провідність.

Основні показання: хронічна серцева недостатність та фібриляція передсердь.

Препарати є високотоксичними і потребують суворого контролю.



Ароматичні рослини, які НЕ РЕКОМЕНДУЄМО висаджувати у терапевтичних садах

Беладонна звичайна

Містить алкалоїди: атропін, скополамін)

Викликає сильне отруєння нервової системи.

⚠️Має привабливі ягоди, що особливо небезпечно для дітей.



Скополамін – блокує передачу нервових імпульсів, зменшує секрецію залоз, розслаблює гладку мускулатуру.

Атропін – це М-холіноблокатор, який блокує вплив парасимпатичної нервової системи, викликаючи розширення зіниць (мідріаз), параліч акомодатції, почастищення серцебиття (тахікардію), зниження тонуусу гладких м'язів (шлунка, кишечника, бронхів) та зменшення секреції залоз (слинних, шлункових, бронхіальних).



Ароматичні рослини, які НЕ РЕКОМЕНДУЄМО висаджувати у терапевтичних садах

Болиголов плямистий

Одна з найотруйніших рослин.

Навіть контакт із соком може бути небезпечним.

⚠ Категорично заборонений у громадських просторах.

Містить в собі **алкалоїди**: коніїн, 7-коніцеїн, конгідрин, псевдоконгідрин, н-метилконіїн.

Коніїн – алкалоїд, отрута нервово-паралітичної дії, викликає параліч кінцевих рухових і чутливих нервів, центральної нервової системи, легко всмоктується через шкіру та слизові





Ароматичні рослини, які НЕ РЕКОМЕНДУЄМО висаджувати у терапевтичних садах

Тис ягідний

Усі частини рослини **токсичні**. Містить **алкалоїди**, що впливають на серце.

Часто використовується в декоративному озелененні, але **небажаний у терапевтичних садах**.



⚠ Симптоми отруєння людини: нудота, блювота, пронос, загальна слабкість, біль у животі, сонливість, судоми, задуха, порушення серцевої діяльності, внаслідок чого настають стан колапсу і смерть. Летальний кінець може настати вже протягом першої години або протягом декількох годин (або перших днів).



Ароматичні рослини, які НЕ РЕКОМЕНДУЄМО висаджувати у терапевтичних садах

Дурман звичайний

Має сильний запах і декоративні квіти.

⚠ Містить психоактивні речовини та токсичні алкалоїди – гіосциамін і скополамін

Небезпечний при випадковому вживанні.

Гіосціамін — тропановий алкалоїд белладонни, блекоти, дурману, мандрагори та деяких інших рослин родини пасльонових.



Знижує тонус гладкої мускулатури шлунково-кишкового тракту, зменшує моторику (рухливість шлунково-кишкового тракту), знижує секрецію (виділення) шлункового соку. Зменшує секрецію залоз глотки, трахеї, бронхів.



Ароматичні рослини, які НЕ РЕКОМЕНДУЄМО висаджувати у терапевтичних садах

Конвалія звичайна

Має приємний аромат, але містить **серцеві глікозиди**.

⚠ Отруйні всі частини рослини.

Особливо небезпечна для дітей та домашніх тварин.



Всі її частини (листя, квіти, ягоди, коріння) містять понад **30 активних серцевих глікозидів (наприклад, конвалатоксин)**. Ці речовини при потраплянні в організм порушують роботу серця, викликаючи аритмію, нудоту, блювання, запаморочення та слабкість. Отруйними є навіть вода у вазі з квітами та сік, що викликає дерматит



Чому важливо УНИКАТИ ТОКСИЧНИХ РОСЛИН у терапевтичному саду?

- У терапевтичних просторах люди часто **контактують** із рослинами безпосередньо.
- Деякі пацієнти можуть мати **знижений рівень уваги або когнітивні порушення**.
- Діти можуть **пробувати рослини на смак**.
- **Алергічні реакції** можуть погіршити стан здоров'я.



*Вороняче око
чотирилисте*

*Вовче лико
звичайне*





ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОГО ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОСТОРУ

Для терапевтичних садів
рекомендовано обирати:

- ✓ нетоксичні рослини,
- ✓ рослини без колючок,
- ✓ види з м'яким ароматом,
- ✓ рослини, дозволені для використання в громадських просторах,
- ✓ не алергенні рослини.

(⚠ До прикладу алергенні – тополя, амброзія)



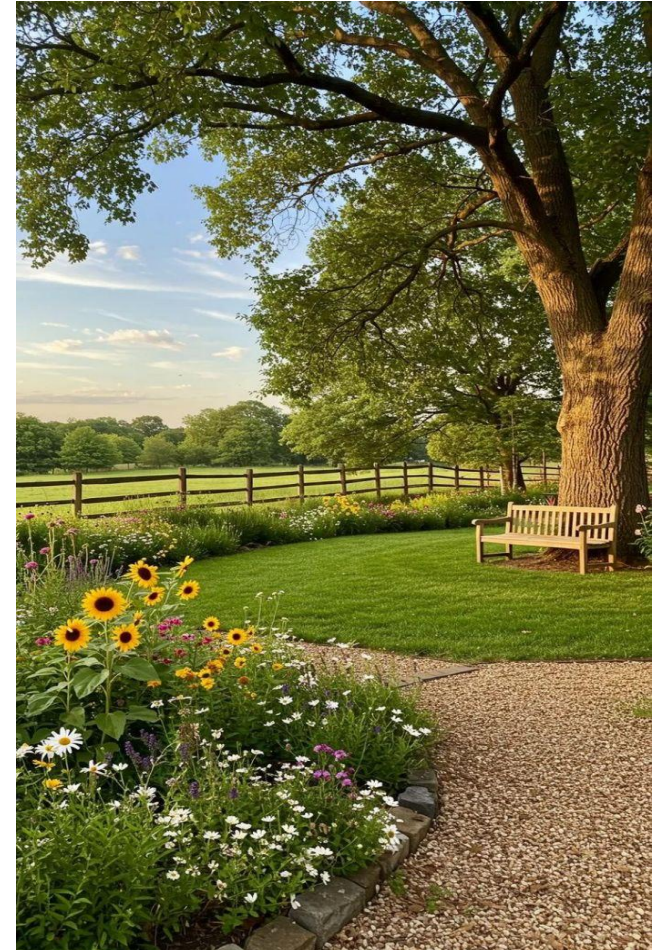


СТВОРЕННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОСТОРУ

безпе́чність

Створюючи ароматичний терапевтичний сад, необхідно: **поєднувати естетику, лікувальні властивості та безпе́чність.**

Правильний вибір рослин гарантує, що **простір буде не лише красивим і ароматним, але й безпе́чним для всіх відвідувачів.**





СТВОРЕННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОСТОРУ

доступність

Терапевтичні сади мають бути доступними для дітей, людей похилого віку та які користуються кріслом колісним, чи мають інші фізичні та розумові відмінності.

Особливо важливо це, коли терапевтичний простір знаходиться поблизу:

- лікарень,
- реабілітаційних центрів,
- будинків для людей похилого віку,
- дитячих закладів та інших інклюзивних просторів.





СТВОРЕННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОСТОРУ

доступність

Доріжки повинні бути зручними і достатньо широкими, без крутих схилів та ям.

Рослини — доступними для контакту.

На всіх **роздоріжжях** мають бути указники руху, таблички з номерами телефонів відповідних служб допомоги.

Туалети мають бути обладнані пандусами і підйомниками.





НАЙПОПУЛЯРНІШІ АРОМАТИЧНІ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

Лаванда вузьколиста

- ✓ Має заспокійливий аромат
- ✓ Протидіє стресу та безсонню
- ✓ Підходить для створення зон релаксації



Меліса лікарська

- ✓ Має лимонно-м'ятний аромат
- ✓ Заспокоює нервову систему
- ✓ Підходить для сенсорних ділянок





НАЙПОПУЛЯРНІШІ АРОМАТИЧНІ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

М'ята перцева

- Освіжаючий різкий аромат. Підвищує концентрацію.

Розмарин лікарський

- Має хвойно-камфорний аромат. Стимулює пам'ять.

Чебрець звичайний

- Має пряний, лимонно-гвоздичний з гірчинкою
- Заспокоює, розслабляє, знімає головний біль.



Чебрець звичайний



НАЙПОПУЛЯРНІШІ АРОМАТИЧНІ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

Шавлія лікарська

Має пряний, трав'янисто-камфорний аромат, освіжаючий.

Шавлія мускатна – солодкий квітковий, з нотками горіха, мускату і амбри

Аромати знижують нервову напругу



Шавлія лікарська



ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗОНИ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДУ

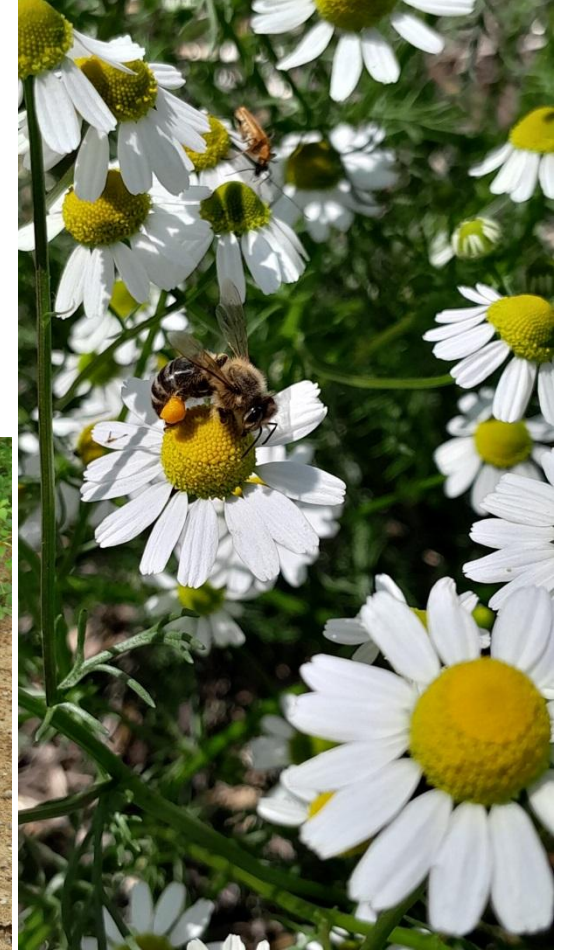
Зона релаксації

Тут висаджують рослини
із заспокійливим ароматом:

лаванда,
меліса,
ромашка,
шавлія,
резеда,
чорнобривці,
верес



Резеда жовта



Ромашка лікарська



ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗОНИ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДУ

Зона активізації

Висаджують рослини для стимуляції організму, підвищення енергії, зміцнення імунітету:

м'ята, розмарин, гісоп



Розмарин лікарський



М'ята шоколадна



ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗОНИ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДУ

Зона відновлення

Для людей похилого віку використовують:

звіробій, полин, пижму, гісоп, деревій.

Їхні аромати діють тонізуюче, підвищують розумову активність та концентрацію



Звіробій звичайний



ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗОНИ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДУ

Фітонцидна зона

Для профілактики **вірусних захворювань** створюють сади з **рослинами, фітонциди** яких діють, на мікроорганізми, пригнічують розвиток вірусів та стимулюють імунні процеси.



Цибуля-трибулька



ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗОНИ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДУ

Створюючи **сенсорну доріжку** висаджують рослини з різною текстурою листя і квітів, різноманітних ароматів.

Дотики до рослин викликають глибоке розслаблення і зниження стресових станів, а ще **відчуття «тут» і «зараз»**, що важливо для людей, які пережили **важкі втрати**.



*Різна текстура та забарвлення
листя шавлії лікарської*



ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗОНИ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДУ



Аромапростір з лавандою (передній план) та гісопом (задній план)



Дивина весною



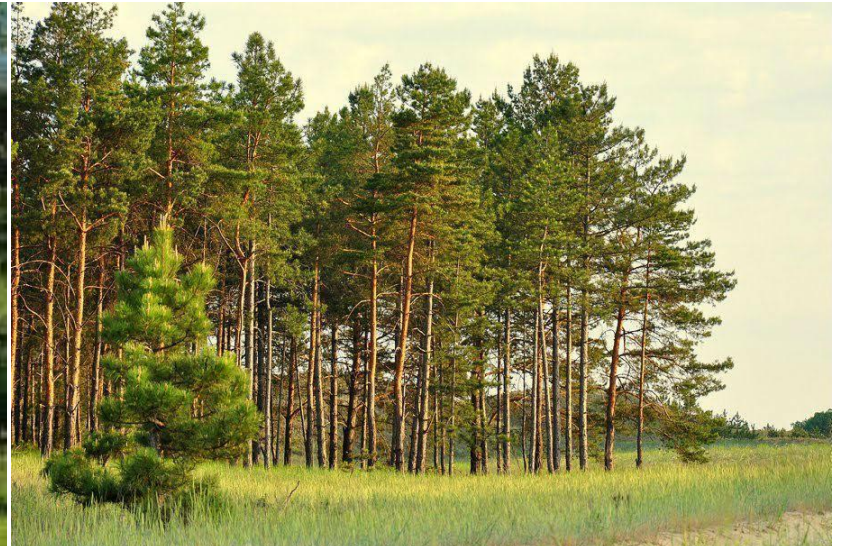
Ковила вздовж сенсорної доріжки



ПЕРЕДУМОВИ ВИБОРУ РОСЛИН

**При підборі рослин
важливо враховувати:**

- кліматичну зону
- тип ґрунту
- рівень освітленості
- вологість

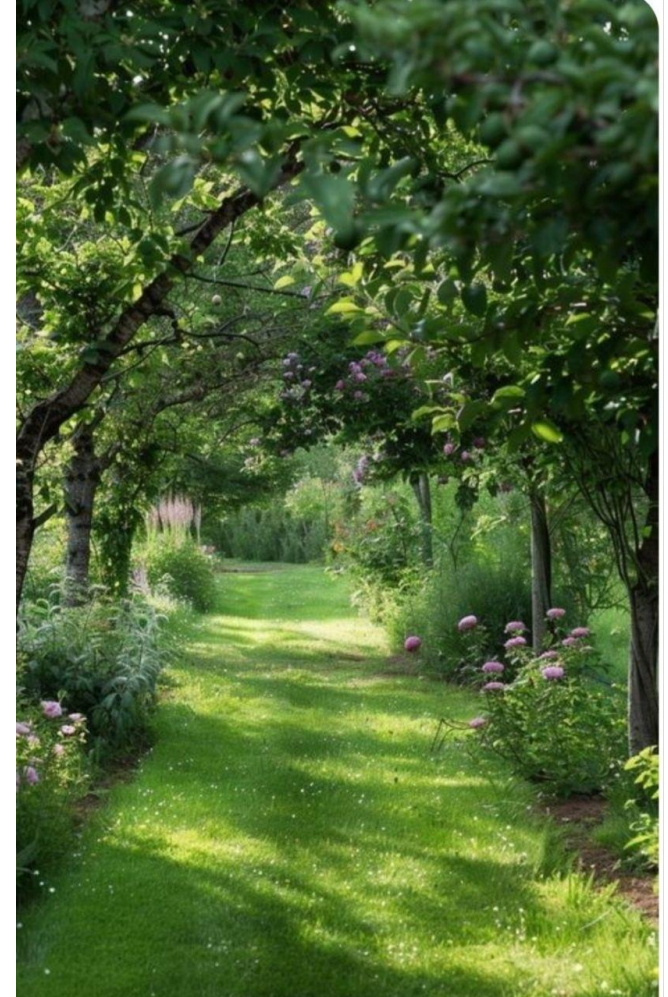




ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АРОМАТІВ

Аромати безпосередньо пов'язані з лімбічною системою мозку – центром емоцій та пам'яті.

Тому запахи можуть викликати спогади та впливати на емоційний стан.





ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АРОМАТІВ

Аромат **фіалки** - бадьорить і піднімає настрій

Жасмин допомагає справитись зі стресом, активує розумову діяльність

Розмарин — стимулює мислення





ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АРОМАТІВ

Аромат **бузку** навіює радість і розслабляє

Гісоп тонізує, підвищує розумову активність, допомагає при депресивних станах

Аромат **вересу** тонкий медовий легкий заспокійливий





ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АРОМАТІВ

Півниковий аромат
знімає головний біль,
тонізує, активує
розумові процеси

Аніс, фенхель та мірис
знімає стрес, зменшує
плаксивість знижує
почуття злості

Ромашка —
заспокоює





СЕЗОННІСТЬ АРОМАТНОГО САДУ

Бажано, щоб ароматичний терапевтичний сад працював **цілорічно.**

Додаємо рослини з різними термінами цвітіння, а також декоративні рослини взимку та восени.





ВЕСНА

Весна – фіалки, відчуття приємного дива, бузок – відчуття радості, півонія – спокою і гармонії, жасмин – жіночого щастя.

Осибливий ефект щастя та спокою дає прогулянка алеєю квітучих вишень(сакур), яблунь, персиків





ЛІТО

Літо – кущі жимолості, монарда, духмяний горошок, чебрець, материнка, бджолоцвіт, флокси

Аромат квітучої липи викликає **почуття щастя та задоволеності**. Знижується рівень стресу, напруги, зникають негативні думки. Люди краще йдуть на контакт.





ОСІНЬ



Зліва на право: хризантема, вербена, сантоліна , чорнобривці, будлея



ЗИМА





Дякую за увагу!

Контакти:

0980859064

lanazelena2016@gmail.com

