Ароматы и их влияние на организм человека

Выполнила: ученица 7 а класса
Антонова Варвара
Руководитель:
Антонова Лилиана Ивановна,
учитель физики

«Сыны человеческие, вы забыли, чьи вы дети. Ваша мать – Земля. И все, кто живут на Земле, должны жить по законам Природы.

Здоровье – это естественное состояние человека.

Болезнь – это ответ природы на неразумное поведение человека»

Заповедь, дошедшая из X века.

Цель работы:

- исследовать влияние ароматов на организм человека

Задачи:

- по итогам анкетирования выявить наиболее востребованные масла;
- предложить способы применения аромамасел;
- апробировать полученные ароматические масла в ингаляционных процедурах в школе и дома.

Методы работы

- опрос,
- поисковая работа,
- эксперимент.

Практическая ценность

Утверждение древних мудрецов:

- запах является тончайшим проявлением материальной природы.
- запахи появились вместе с рождением суши на нашей планете.
- запах оказывает либо положительное, либо отрицательное воздействие на физическое тело, на эмоции, чувства и мысли человека.

Поэтому очень важно научиться использовать тонкую энергию запахов для улучшения здоровья, достижения радости и гармонии в жизни.

Запахи вокруг нас

Запахи могут изменить силу мышц, ритм дыхания и пульс, повлиять на зрение и слух.	
сладкие и горькие	*увеличивают работоспособность*
неприятные запахи	*учащают и углубляют дыхание*
мускусные	*увеличивают газообмен*
мятные, розовые, лимонные благовонные масла	*уменьшают работоспособность*

Химический состав ароматических веществ

углеводы

кислородсодержащие

терпены

эфиры, альдегиды, кетоны, спирты, фенолы, оксиды

Ароматические вещества	Действие	Аромасла
терпены	▪ антивирусное вещество ▪ антисептик	▪ цитрусовые ▪ сосна, живица
эфиры	противогрибковое и успокаивающие действие	бергамот, мускатный шалфей и лаванда
альдегиды	седативное действие	мелисса, лимонная трава, лимонная вербена, лимонный эвкалипт
кетоны	снимают застойные явления, ускоряют циркуляцию слизи	жасмин и фенхель, шалфей, полынь, пижма
спирты	антисептические и противовирусные свойства	лаванда, розовое дерево, лимон, эвкалипт, герань
фенолы	бактерицидные и стимулирующие свойства	гвоздика, лавр, тимьян, душица
оксиды	отхаркивающие свойства	эвкалипт, розмарин, чайное дерево

Ароматерапия

- это использование эфирных масел в лечебных целях .

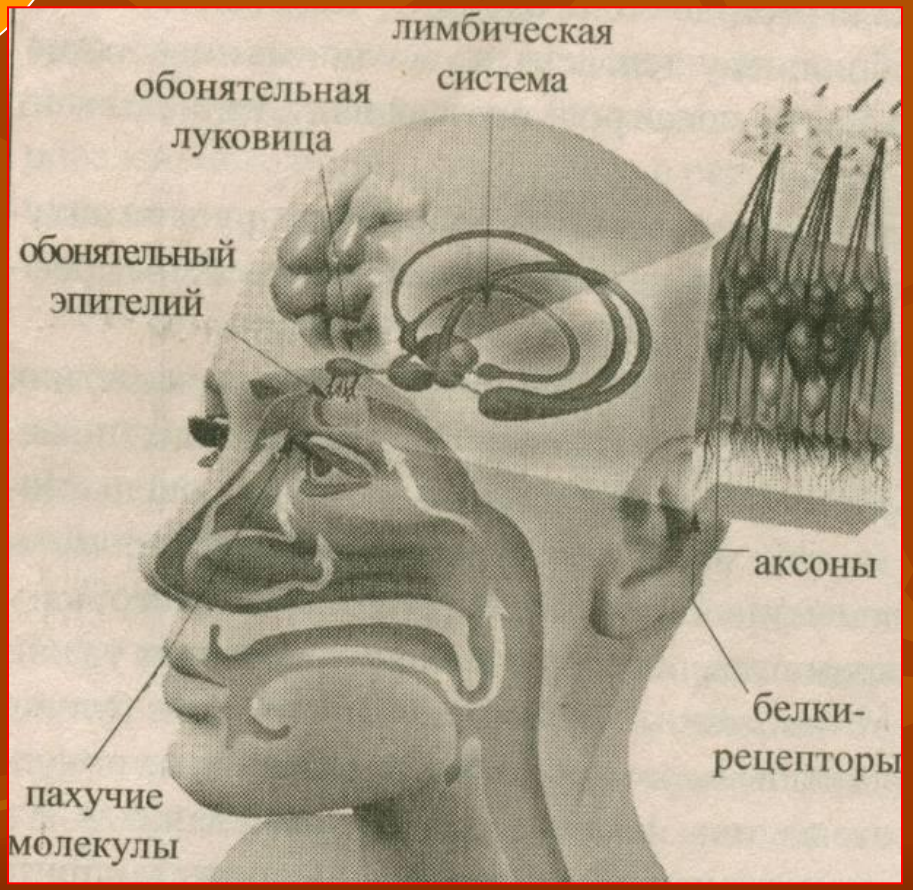
Около 90 % информации поступает человеку через глаза, 5 % через уши, 2 % через обоняние.

Обоняние –это восприятие запахов живыми организмами посредством рецепторных нервных клеток.

Нос

обонятельная ямка (S = 5 см²)

головной мозг



Основные правила ароматерапии

- перед началом процедур необходимо провести тест на чувствительность;
- надо обратить внимание на запах;
- начинать с небольших количеств;
- ароматическая смесь должна состоять не более чем из пяти компонентов;
- эфирные масла могут увеличивать действие антибиотиков, либо наоборот;
- стоит менять эфирные масла, и делать перерыв между их использованием;
- натуральные эфирные масла имеют ровный, постепенный запах, который напомнит Вам о растении.
- эфирные масла надо хранить в пузырьке из темного стекла, в прохладном темном помещении;
- эфирные масла огнеопасны

Использование аромамасел

- в косметике и парфюмерии
- в медицине
- в кулинарии
- в рыбалке

Ароматерапия при различных заболеваниях

- ***Носовое кровотечение***
- 1 – 2 капли масла лаванды в небольшой сосуд с холодной водой, намочить в ней носовой платок и положить на переносицу.
- 1 каплю герани на вату и положить в ноздри носа.
- ***Кровоподтеки при травмах***
- 1 каплю розмарина на 1 чайную ложку транспортного масла, смазывать пораженное место.

Ароматерапия при различных заболеваниях

- ***Простуда***
- Эвкалипт 2 капли + чайное дерево 1 капля + лаванда 2 капли растворить в чайной ложке растительного масла. Массаж спины и грудной клетки.
- ***При повышенной температуре***
- 1 капля мяты японской добавить в небольшой сосуд с водой, намочить небольшое полотенце и наложить компресс на икры ног во время жара и при простуде.

Ароматерапия при различных заболеваниях

- ***При угрозе обморока, шоке и неожиданной тошноте***
- поднести непосредственно к носу флакончик с маслом мяты,
- капнуть 3 капли масла мяты на носовой платок и несколько раз вдохнуть.

Уход за кожей головы и волосами

Жирные волосы.

- Обогащение шампуней, бальзамов, яичного желтка и других средств для ухода грейпфрут 4к
- Ополаскивание волос обогащенной водой розмарин 3к

Выпадение волос

- Обогащение шампуней, бальзамов, яичного желтка и других средств для ухода эвкалипт 3к + апельсин 3к + кедр 4к
- Ополаскивание волос обогащенной водой чабрец 3к
- Маски для волос на основе транспортных масел жожоба или ростков пшеницы, чабрец 3к + апельсин 3к

Сухие, тонкие, ломкие волосы

- Обогащение шампуней, бальзамов, яичного желтка и других средств для ухода апельсин 2к + иланг-иланг 3к
- Ополаскивание волос обогащенной водой мирра 5к

Уход за кожей рук и ногтями

- Дневной крем

  Иланг – иланг 2 капли, герань 1 капля (тщательно смешать с 10 г растительного масла)
- Укрепление ногтей

  Иланг-иланг 3 капли, эвкалипт 3 капли, лаванда 5 капель (эфирные масла тщательно перемешать с базовой основой – миндальное масло)

Уход за ногами

- Повышенная потливость ног
- Розмарин, петитгрейн по 2 капли (смешать с маслом – носителем (10:5) и наносить на пораженные участки тела)
- Грибковые поражения кожи ног
- Эвкалипт 2 капли, кедровое дерево 2 капли, чайное дерево 1 капля (смешать эфирные масла с 10 г растительного масла и смазывать пораженные участки кожи)

Использование аромакурительниц

- Аромакурительница – небольшой сосуд с водой.

Дозировки масел в описании указаны из расчетов средних объемов комнаты 30–80 м³.

Аромамедальоны

Ажурное сердце

Тигровый глаз

- стеклянные, керамические или иные сосуды, которые носят на шее в виде украшения (на цепочке, шнурке).

На заполнитель медальона наносят несколько капель масла.

Ингаляторы

- Нанесение нескольких капель эфирного масла на поверхность горячей воды в подходящем сосуде – миске, кастрюле.
- 1 капля – обычная дозировка эфирного масла,
при длительности ингаляций 5–10 мин.

Аромаванны

Принимать ванну надо раз в 2–3 дня до еды или через 1,5–2 часа после нее.

Температура воды должна быть 37–38ºС.

Время водной процедуры 20–25 минут.

Этапы принятия аромаванны:

- *подвигаться в воде;*
- *и слегка помассировать все тело;*
- *растереться сухим махровым полотенцем;*
- *нанести косметическое средство для тела;*
- *немного отдохнуть.*

Массаж

- средство для улучшения физического и психического здоровья.
- процесс массажа - 30 мин.

Последовательность массажа:

- поглаживание;
- разминание;
- перекатывание;
- лепка;
- вибрация;
- поглаживание.

Результаты опроса

Опрашиваемый	***Любимый запах***
Мама	мята японская, лимон
Папа	сосна, багульник
Бабушка (75 лет)	розмарин
Бабушка (63 года)	пачули, иланг - иланг
Брат (14 лет)	лимон
Брат (9 лет)	лимон
Брат (7 лет)	мята японская, лаванда, лимон
Дядя	лаванда

Эксперимент

	заболевание	Аромамасла	Способ применения
Мама	аллергия	лаванда	Внутреннее употребление 1 – 2 капли масла с вареньем 2 раза в день
Папа	открытый перелом 2 пальца правой кисти	розмарин	Компресс на палец 1 капля масла на 1 чайную ложку миндального масла
Бабушка (75 лет)	Варикозное расширение вен	розмарин	Нанести на вены раствор (смешать1 каплю масла на 1 чайную ложку миндального масла)
Бабушка (63 года)	Аллергия на укус насекомых	Лаванда, розмарин	Нанести на пораженное место раствор (смешать1 каплю масла на 1 чайную ложку миндального масла)

Эксперимент

	Заболевание	Аромамасла	Способ применения
Брат (14 лет)	«укачивание» в автомобиле	Мята японская	поднести непосредственно к носу флакончик с маслом мяты
Брат (9 лет)	носовое кровотечение	Герань	1 каплю герани на вату и положить в ноздри носа
Брат (7 лет)	простуда с повышенной температурой	Мята японская	1 капля мяты японской добавить в небольшой сосуд с водой, намочить небольшое полотенце и наложить компресс на икры ног во время жара и при простуде
Дядя	повышенное давление	Лаванда	1 каплю нанести на пульс при повышении давления

Выводы:

- **Ароматерапия** - это идеально чистый, полностью натуральный метод успокоения или устранения многих заболеваний.
- Все формы процедур - массаж, ванны, ингаляция - основаны на введении в организм человека высококачественных, чистых, не содержащих химических носителей или добавок эфирных масел, полученных без использования вредного для человека технического, электрического, радиационного оборудования.

Спасибо за внимание!

Желаю здоровья!