

Ароматерапия для здоровья человека



Что такое
эфирное
масло?

Где мы встречаем
эфирные масла

Цель :узнать об эфирных маслах и их значении в жизни человека



Что такое эфирное масло?

Эфирные масла – это летучие жидкости сложного состава, вырабатываемые растениями и обуславливающие их запах. Главные компоненты эфирных масел – терпены. Эфирные масла содержатся в различных частях растений, главным образом в цветках, листьях, плодах. Содержание, в растениях эфирных масел колеблется в широких пределах: от тысячной доли до 10% и более.

Эфирные масла для вашего здоровья

- Вы можете использовать эфирные масла при купании, умащать ими свою кожу, чувственно разглаживая тело, или просто наслаждаться их волшебными ароматами.

Ингаляция

Лечебный массаж



Испарители



Ванны

Приправы и пряности

Растения, содержащие большое количество эфирных масел и ароматических веществ, многие народы мира использовали в пищу для придания ей яркого вкуса и аромата.

Эфирные масла накапливаются в различных частях растений, это могут быть листья, цветки, корни или корнеплоды, семена, плоды.



Применение эфирных масел в быту



Для создания приятной атмосферы и предупреждения вирусных инфекций достаточно несколько капель эфирных масел пихты, сосны, гвоздики, кедра, апельсина, лимона, лаванды в аромалампе.

Избавиться от мух, комаров, ос, моли помогут герань, гвоздика, мята, лаванда, полынь, можжевельник, шалфей, лавр.

Ароматерапия в уходе за домашними животными

- В большинстве своём природные средства совместимы и дополняют друг друга. Избавление животных от блох возможно путём эфирного масла чайного дерева или чеснока на шерсть кота. Данный метод является безопасным для животного даже во время чистки им своего тела. А если кот нагадил в неподобающем месте в помещении, то промойте это место водой, а затем нанесите на него 2 – 3 капли лавандового масла.



Практическая часть

Изготовление аромасвечи



- Растопить воск до жидкого состояния на водяной бане
- Добавить в жидкий воск 5-6 капель эфирного масла.
- Дать воску остыть.
- Свеча готова.

Изготовление кулинарных изделий



**Для слойки с яблоком
мы используем корицу**





... а для слоек с ветчиной и сыром добавляем - базилик



**... а пирожки с
апельсином посыпаем
семечками кунжута**

А запаха-то, запаха-то какие...



Изготовление крема для рук

Взять крем-основу



Добавить
эфирное масло
мяты,
перемешать.

Крем для
смягчения рук
ГОТОВ.

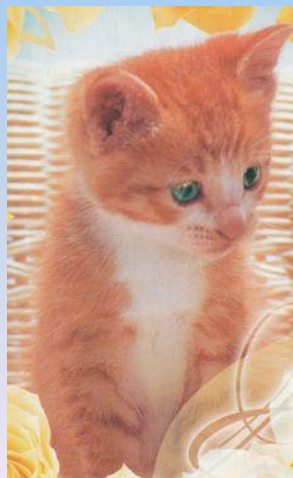
Заключение

В ходе моих исследований я обнаружила неисчерпаемый колодец здоровья, заключённый в эфирных маслах. С помощью нескольких капель эфирного масла и свечки я могу сделать аромасвечу, которая не только продезинфицирует помещение, но и поможет справиться мне с болезнью. Ну а если у моей пушистой Маруськи завелись незваные блохи, то мне помогут 2-3 капли масла чайного дерева.



Теперь я своими руками могу не только приготовить вкусную пищу, а с помощью эфирноносных растений сделать её намного пикантнее, изысканнее, ароматнее, ну, а зная о целебных свойствах эфирных масел этих растений, ещё и полезнее.

Я могу сделать свой дом уютным, комфортным с помощью маленьких ароматных мешочков, которые к тому же помогут ещё и защитить его от непрошенных «гостей», виде комаров, тараканов, моли. Вот что такое эфирное масло.





УМЕЮ
ЗНАЮ
МОГУ

