


Ароматерапия и школьники

A photograph of an aromatherapy setup. In the foreground, two small, empty, amber-colored glass bottles with screw caps are visible. To their right is a lit green candle with a small flame. In the background, a light-colored wooden bowl contains several dark, smooth stones and some green leaves. The scene is softly lit, creating a calm and relaxing atmosphere.

**Автор
Полякова Карина,
ученица 7 класса,
МБОУ «Гимназия № 5»
г. Брянска
руководитель
Легоцкая В.С. , учитель
русского языка и
литературы**

Цель:

убедить сверстников в целительной силе запахов, рассказать об ароматерапии как эффективном и очень приятном средстве оздоровления организма и профилактики многих заболеваний.



Ароматерапия является одной из
наипопулярнейших и быстро
развивающихся отраслей традиционной
медицины, она использует силы природы,
скрытые в натуральных эфирных маслах.



Ароматерапия основана на влиянии эфирных масел на организм для достижения лечебного эффекта. Ароматические масла используются различными методами, но наиболее распространенный из них – ингаляция, когда пары попадают в организм прямо через дыхательные пути.



Влияние запахов на состояние человека известно с давних пор. Элементы душистых растений найдены в мотивах декоративных рисунков первобытных пещерных людей. Достоверные сведения о том, что люди научились выделять душистые вещества из растительного сырья, относятся к



Основные правила

ароматерапии

Во-первых, аромат должен нравиться.

Во-вторых, нужно исключить непереносимость эфирного масла именно Вами, поэтому следует сделать тест. Капните масло на носовой платок и периодически вдыхайте его аромат, если в течение дня никаких неприятных сигналов не поступило

не поступило

(зуда, жжения, першения,

головокружения,

головной боли, тошноты и т.д.

то масло Вам подходит



Советы ароматерапевтов для школьников

Большинство эфирных масел обладают противовоспалительными, противовирусными и антимикробными свойствами. Многие масла оказывают успокаивающее действие, снимают стресс и благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.



Ароматы для стимулирования обучения, творчества и работоспособности

Бasilik снимает умственную усталость, является хорошим средством для улучшения памяти, концентрации, преодоления нерешительности



Бергамот уравнивает психику, ослабляет депрессию, влияет успокаивающе, поднимает настроение. Аромат рождает в голове неожиданные смелые идеи.

Какие ароматы стимулируют работоспособность?

Эвкалипт стимулирует умственные способности, улучшает память, улучшает настроение.

Жасмин стимулирует творчество и оригинальные идеи, повышает чувство достоинства и благополучия, помогает приспособиться к окружению.



Лаванда снимает умственную усталость, вялость, переутомление, бессонница. Способствует самопознанию.

Ароматы для стимулирования обучения, творчества и работоспособности

Лимонник улучшает память, помогает сосредоточить и сконцентрировать внимание. Лимон стимулирует умственные способности, уравнивает эмоции. Розмарин стимулирует умственные способности и используется при плохой памяти и концентрации внимания.



Использование ароматов для обучения, улучшения памяти и снятия усталости

Умственное утомление снимает роза, базилик, а психологическую - розмарин.

Усиливает и развивает скорость мышления роза, розмарин, лотос, лимон.

Для улучшения и развития памяти используйте розмарин, эвкалипт, лимонник, базилик, шалфей, можжевельник.



Использование ароматов для обучения, улучшения памяти и снятия усталости

Восстановлению хода мыслей будут способствовать ладан, розмарин.

Восстановить работоспособность и повысить производительность труда помогут апельсин, лаванда, розмарин, сосна, роза.

Избавиться от сонливости поможет шалфей, эвкалипт.

Жасмин стимулирует творчество и оригинальные идеи.



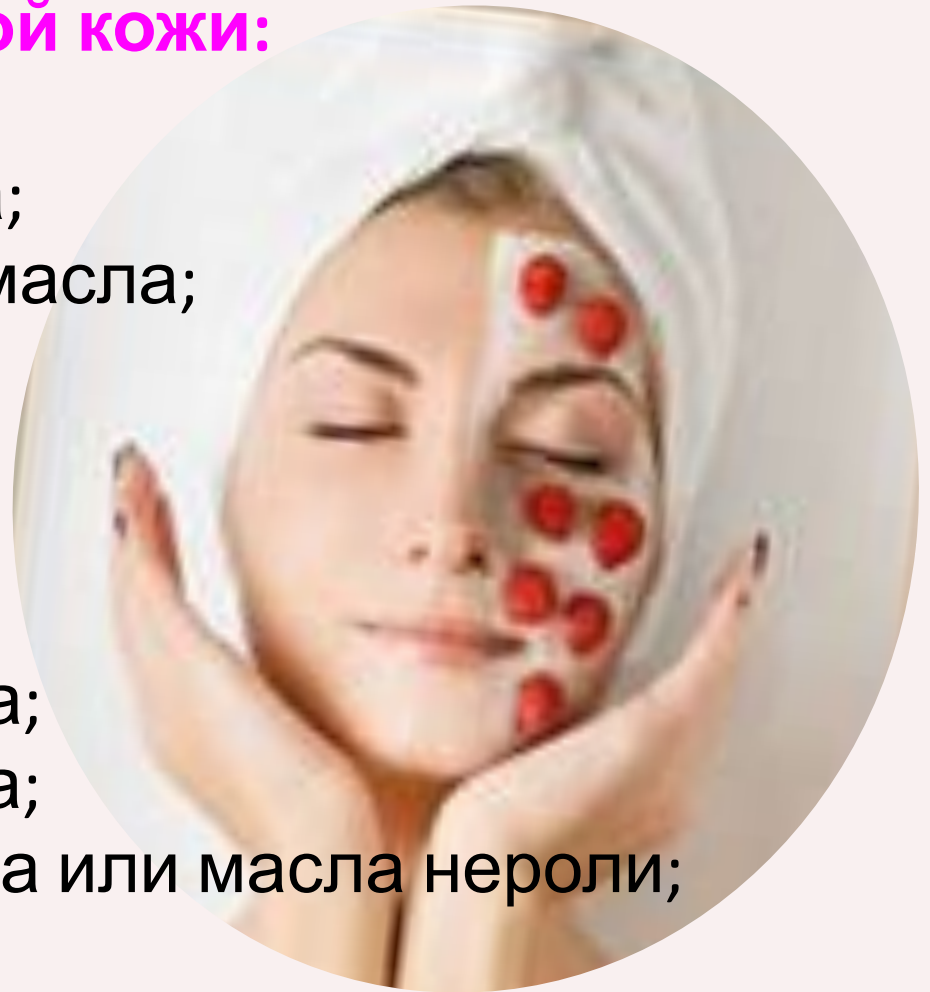
Маски для подростковой кожи с аромасламами

Для нормальной и жирной кожи:

2 капли лимонного масла;
1 капля гераниевого масла;
1 капля иланг-илангового масла;
2 чайные ложки йогурта,
приготовленного из
натурального молока.

Для сухой кожи:

2 капли сандалового масла;
1 капля лавандового масла;
1 капля ромашкового масла или масла нероли;
2 чайные ложки меда.



Ароматерапия для красоты наших волос, девочки!

Если волосы жирные у корней, нужно взять масло жожоба и добавить по 5 капель масла розмарина, можжевельника и гвоздики с корицей.

Если волосы сухие и перхоть, нужно в масло зародышей пшеницы добавить по 5 капель масла чайного дерева, герани и розмарина.



Такие маски рекомендуют делать 1 раз в неделю для профилактики и 2-3 раза для лечения. Их наносят на чистые волосы массирующими движениями, втирая в кожу головы. После масел волосы становятся блестящими, послушными, сильными, и результаты появляются уже через 2-3

Основные способы применения эфирного масла

Аромакурильницы:

2—3 капли эфирного масла на 15 м² в теплую воду.

Горячие ингаляции:

1—2 капли в миску с горячей водой, процедуру проводить не более 5 минут.

Холодные ингаляции:

процедура - 2—3 минуты.

Ванна:

2—3 капли (растворить в пенке, морской соли или в сметане).



Эфирное масло мяты

Мята помогает при кашле – снимает приступы, эффективна для дезинфекции помещения в период эпидемии гриппа. С помощью компрессов и ванн с эфирным маслом мяты снимается лихорадка при ОРЗ.





Эфирное масло шалфея

Известно положительное воздействие масла шалфея на умственную и физическую активность. Аромат масла облегчает приступ головной боли, снимает нервное напряжение. Кроме того, шалфей и его масла используют при заболеваниях дыхательных путей, особенно при бронхитах.

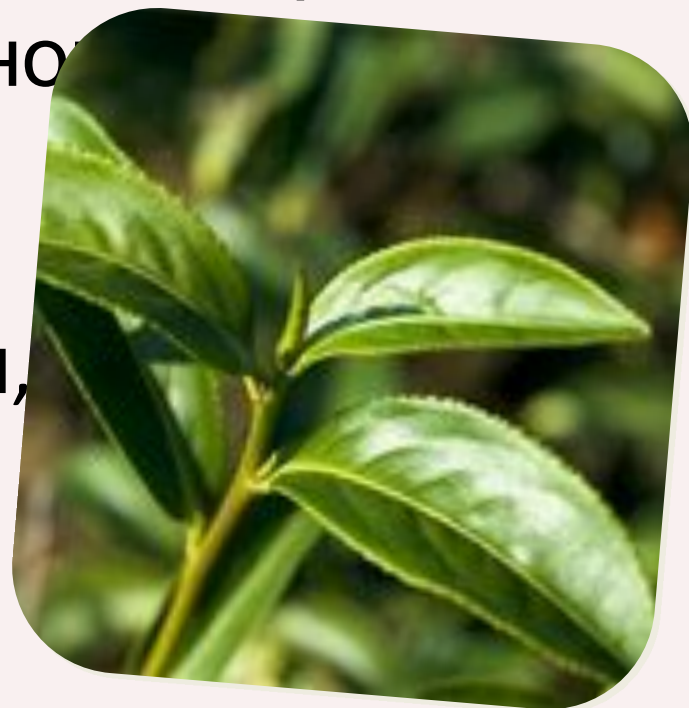


Эфирное масло чайного дерева

Масло чайного дерева активно применяется при простудных заболеваниях, гриппе, кашле, бронхите и ангине. При лихорадочных состояниях масло чайного дерева снижает жар.

Также эфирное масло чайного дерева укрепляет иммунитет.

Противодействуя простудным заболеваниям, эфирное масло чайного дерева ускоряет выздоровление.



Эвкалиптовое масло

Эвкалиптовое масло обладает противовоспалительными, антисептическими свойствами и используется при простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем, насморком, инфекциями горла и дыхательных путей, а также при гриппе и бронхите.



Эфирное масло кедра

Очищает дыхательные пути, поэтому с его помощью часто лечат простуду, кашель и бронхиты; значительно снижает восприимчивость к вирусам гриппа и другим ОРВИ.



**Обращайтесь к ароматерапии в
своей жизни и будьте здоровы и
красивы!**

**С наилучшими
пожеланиями
Карина Полякова**

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемова. А. Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие. -М.: Диля, 2006.
2. Браун Д.В. Ароматерапия. - М.:ФАИР-ПРЕСС, 2007.
3. Бруд В., Конопацкая И. Душистая аптека. Тайны ароматерапии. /Пер. с польского С. Дьяченко. -М.: ГИТИС, 1996.
4. Булла Г. Ароматерапия. -М.: Крон-Пресс, 1997.
5. Дудченко Л. Г. Ароматы здоровья: лечение эфирномасличными растениями и эфирными маслами. -Киев: Глобус, 1997.
6. Лавренева Г.В. Вдыхая дивный аромат: ароматерапия -приятный и легкий способ лечения. -М.: АСТ, Астрель-СПб, 2005.
7. Леонова Н.С. Ароматерапия для начинающих.- М.:ФАИР-ПРЕСС, 2007.
8. Либусь О. К., Иванова Е. П. Ароматерапия. Исцеляющие масла. Практическое руководство по домашнему применению натуральных эфирных масел. -М.: ООО Педиатрия, 1997.
9. Миргородская С. Ароматерапия: мир запахов - запахи мира. - М.: ИЦ-Гарант, 1995.
10. Николаевский В.В. Ароматерапия. Справочник.- М.: Медицина, 2000.
11. Райт С.Х. Наука о запахах. Перевод с английского Л. Г. Булавина и Т. А. Никольской. Под редакцией и с предисловием проф. Н. П. Наумова.- М.: МИР, 1966.
12. Селлар В. Энциклопедия эфирных масел.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
13. Энциклопедия ароматов. Под ред. В.И. Захаренкова.- М.: «Природа и человек. 21 век. (Свет)», 2000.

Интернет-источники

<http://www.phiferwellness.com/wp-content/uploads/2015/05/phifer2.jp>

<http://viralmia.com/wp-content/uploads/2017/06/anxietatea-6.jpg>

<http://images.yandex.ru/yandsearch>

<http://im5-tub-ru.yandex.net>

<http://im7-tub-ru.yandex.net>

<http://portalpokupok.com>

<http://im6-tub-ru.yandex.net>

<http://im8-tub-ru.yandex.net>

<http://im5-tub-ru.yandex.net>

<http://im7-tub-ru.yandex.net>

<http://im0-tub-ru.yandex.net>

<http://im7-tub-ru.yandex.net>

<http://media.istockphoto.com/photos/massage-oil-bottles-at-spa>