

The background is a warm, golden-yellow color with a subtle texture. In the center, there is a large, faint sunburst or rainbow-like graphic composed of several concentric, overlapping arcs. In the top-left and bottom-right corners, there are stylized, light-colored flower graphics with multiple petals.

# Влияние запахов на здоровье и настроение человека

**Руководитель проекта:  
Нестерова С.С.**



# *Цели*

- Изучить влияние эфирных масел на основе растений на физическое и эмоциональное состояние человека.
- Составить комбинацию запахов для улучшения физического и психологического здоровья человека.



# Эфирное масло аглаи душистой

*Аромат фруктово-цветочный, напоминающий аромат чая, немного сладкий, пряный.*

## *Применение при заболеваниях:*

- *Листья аглаи душистой обладают стимулирующим и тонизирующим действием, направленным на повышение активности симпатической нервной системы, способствующей похудению.*





# Эфирное масло ажгона

*Аромат травянисто-пряный, лекарственный*

## Свойства:

- Прекрасный антисептик
- Противовоспалительное средство
- Противогрибковое и противомикробное
- Противоглистное
- Стимулирующее
- Желчегонное

## Применение при заболеваниях:

- Вызывает отхождение газов
- Бронхолегочные заболевания
- Дерматиты, экзема
- Язвы, раны
- Противоглистное
- Нарушение функции желудочно-кишечного тракта





# Эфирное масло аира

*Аромат аира сильный теплый, древесно-пряный.*

## Свойства.

- *антисептическое ;*
- *бактерицидное ;*
- *Ветрогонное;*
- *потогонное ;*
- *Отхаркивающее ;*
- *спазмолитическое ;*
- *стимулирующее ;*
- *желудочное ;*
- *заживляющее ;*
- *противосудорожное ;*
- *противоаритмическое*





## Применение при заболеваниях:

- Хронический бронхит
- Трудно заживающие раны и язвы
- Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки
- Почечнокаменная и желчнокаменная болезни.
- Нормализует пищеварение и обмен веществ
- Стимулирует секрецию желудочного сока
- Улучшает аппетит
- Гастрит с пониженной кислотностью, колит, гепатит, холецистит
- Хронические заболевания опорно-двигательной системы
- Головная боль, мигрень, головокружение
- Задерживает рост стафилококков

## Воздействие на эмоциональную сферу:

- Помогает при неврастении.
- Восстанавливает силы при нервном истощении и перегрузках.
- Снимает стрессовые состояния.

## Косметический эффект:

- Тонизирует, очищает и выравнивает кожу
- Ускоряет заживление ран, способствует рассасыванию свежей рубцовой ткани
- Применяется для укрепления волос и профилактики появления перхоти



# Эфирное масло альпинии

## Использование:

- Популярен как приправа, особенно в карри.
- В Индии применяют в качестве духов.

*Корень помогает при диспепсии, метеоризме, коликах, тошноте и рвоте.*

## Действие:

- антисептическое
- бактерицидное
- потогонное
- стимулирующее
- желудочное.

## Другое применение:

*используется как ароматизатор, особенно в пряностях и мясных продуктах. Иногда находит применение в парфюмерии.*





# Эфирное масло амириса

*Аромат сухой, напоминает горелое дерево.*

## Действие:

- антисептическое
- седативное
- отхаркивающее
- противовоспалительное
- спазмолитическое
- успокоительное

## Применение при заболеваниях.

- Эфирное масло амириса снимет кашель и боль в груди
- Предположительно может снижать артериальное давление
- Способствует лечению урологических заболеваний

## Воздействие на эмоциональную сферу:

- Может применяться для снятия нервного напряжения.

## Косметический эффект:

*В домашних условиях применяется как парфюмерное средство.*

*Может оказывать смягчающее действие при воспалительных процессах. Однако нельзя исключать, что сухой аромат, или «запах горелого дерева», свидетельствует о способности масла «подсушивать» жирную кожу.*





# Эфирное масло амии зубной

## Свойства

□ Противоспазматическое

## Применение при заболеваниях

□ Оказывает расширяющее действие, особенно на кровеносные сосуды, бронхи и мочевыводящие пути.

□ Обладает сильным противоспазматическим действием, которое может помочь избавиться от аллергической бронхиальной астмы. Облегчает приступы астмы.

□ Повышает иммунитет.

*Аромат мягкий, сладковатый, с легкой анисовой нотой.*





# Эфирное масло ангелики

*Аромат эфирного масла из корней ангелики сильный травянистый, из семян - более пряный .*

*Синоним - дягиль, дудник лекарственный*

## Свойства:

- очистительное*
- спазмолитическое*
- потогонное*
- мочегонное*
- отхаркивающее*
- жаропонижающее*
- стимулирующее*
- желудочное*
- тонизирующее*
- бактерицидное*





## Применение при заболеваниях.

- Очищает дыхательные пути
- Помогает при кашле
- Успокаивает недомогания, связанные с простудой и гриппом.
- Используется также при несварениях желудка и вздутиях.
- Повышает иммунитет.
- Помогает при артрите, ревматических болях.
- Активизирует функции всех органов, выводящих из организма отходы (печень, почки, кожа), и улучшает отток лимфы, поэтому особенно ценен в форме массажного масла при ревматизме, артрите, отеках и целлюлите.
- Препятствует развитию грибковых заболеваний.

## Косметический эффект:

- Помогает при псориазе, увядании кожи, кожных раздражениях.
- Высоко ценится как отдушка в косметике и парфюмерии, особенно в одеколоне и духах восточного направления.
- Прекрасно заживляет шрамы, лечит раны и кровоподтеки.





# Эфирное масло аниса обыкновенного

*Аромат сладкий, веселый, теплый.*

## Свойства:

- Противовоспалительное;
- спазмолитическое ;
- иммуномодулирующее;





### Применение при заболеваниях:

- При простудных и воспалительных заболеваниях, затрагивающих систему дыхания, обладает отхаркивающим, смягчающим действием, устраняет непродуктивный кашель.
- Жаропонижающее средство.
- Оптимизирует пищеварение, устраняет запоры, препятствует газообразованию в петлях кишечника.
- Противовоспалительное действие на почечную ткань и мочевыделительные органы, купирует и обезболивает колики.
- Действует как мочегонное.
- Возбуждает аппетит.
- Является седативным средством для сердечной мышцы, устраняет тахикардию.
- Для женщин: способствует прибыванию молока у кормящих матерей.
- Снимает тошноту.

### Воздействие на эмоциональную сферу:

- Устраняет детскую плаксивость и гиперактивность.
- Вселяет в человека оптимизм, делает его дипломатичным, улучшает умственную деятельность, повышает способность к адаптации.
- Оказывает успокаивающее действие при стрессах, помогает преодолевать депрессивные состояния.
- Убивает зависть и злость.
- Уменьшает проявления синдрома хронической усталости.

### Косметический эффект:

Возвращает молодость коже пожилых людей, повышает упругость, нормализует водно-жировой баланс. Считается, что масло является эффективным средством защиты от вшей и чесотки. В целом имеет репутацию средства лечения заразных кожных заболеваний.



# Эфирное масло апельсина сладкого

## Применение при заболеваниях:

- Профилактика снижения остроты зрения, связанное переутомлением.
- Ликвидирует воспаление и кровоточивость десен, а также изменения тканей при пародонтозе.
- Желчегонное, нормализует углеводно-жировой обмен, способствует снижению веса, антицеллюлит.
- Повышает сопротивляемость организма к инфекциям
- Помогает при хроническом бронхите.
- Оптимизирует сердечную деятельность.
- При усталости глаз (компьютер, чтение).
- Выводит шлаки.





### Воздействие на эмоциональную сферу:

- Стабилизирует настроение, устраняет депрессию.
- Помогает при бессоннице.
- Вызывает чувство бодрости.

### Биоэнергетика:

- Аромат солнца – успех, сила, вдохновение, ум и защита.
- Повышает оптимизм, веру в свои силы, обаяние.
- Открывает ауру к добру и восприятию положительной информации.
- Оживляет истонченные слои ауры после тяжелой болезни.



### Косметический эффект:

- Антисептическое, осушающее действие.
- Апельсиновое масло хорошим средством для сухой, шершавой и ороговевшей кожи.
- Витаминизирует кожу
- Уменьшает воспаление кожи
- Подходит для ухода за губами
- Подходит для ухода за сухими волосами
- Подходит для ежедневного мытья волос
- Укрепляет волосы
- Антицеллюлитное средство.

### Дозировки:

- Аромакурительницы: 3-5 капель.
- Ванны: 4 капли на полную ванну (не больше!) с эмульгатором.
- Массаж: 6-10 капель на 10г транспортного масла.
- Аппликации на десны: смешать эфирное масло апельсина с растительным маслом в пропорции 1:1 и наносить на больные десны.
- Полоскание для ежедневного ухода за полостью рта для профилактики: 1 капля на стакан теплой воды.
- Сауны, бани: 3 капли апельсинового масла на 10г воды
- Обогащение кремов, масок, шампуней: 5 капель на 10г основы



# Эфирное масло бадьяна настоящего

*Аромат резкий, проникающий, похож на аромат анисового семени.*

## Действие

- Мочегонное;
- общестимулирующее;
- отхаркивающее;
- нормализует работу желудка.





### Воздействие на тело

- *Регулирует процесс пищеварения. Успокаивает желудок, выводит газы, снимает тошноту. Оказывая благотворное влияние на кишечник, облегчает болезненные состояния при грыжах.*
- *Мочегонные свойства масла используют при лечении заболеваний мочевого пузыря, в частности цистита .*
- *Согревающий эффект при простуде указывает на благотворное влияние масла на дыхательную систему. Считается прекрасным средством лечения ангины и легочных инфекций.*
- *Неоценима польза масла при ревматических состояниях, ставших следствием простуды в холодную и сырую погоду.*

### Меры предосторожности

- *Сильнодействующее масло, способное вызвать перевозбуждение нервной системы. Аллергикам от его применения лучше воздержаться. В ароматерапии используется не очень широко.*

### Воздействие на сознание

- *Общее возбуждающее.*