# Ароматерапия, и её влияние на здоровье человека

Работу выполнили:

<u>Ученицы 8 «В» класса</u>

<u>Сущенко София</u>

<u>Дымченко Надежда</u>

### Что же такое ароматерапия?

Ароматерапия— разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений. Ароматерапия сегодня – это динамично развивающееся направление. Области её применения охватывают парфюмерию, косметологию, пищевую промышленность, медицину, фармацевтическую промышленность, коммерцию, повседневную жизнь человека



Европе, США, Австралии. Здесь, помимо рекомендаций врачей по применению эфирных масел, распространено повсеместное использование ароматических веществ, растений, эфирных масел в магазинах, офисах, на производстве. Это служит различным целям: повышению работоспособности, концентрации внимания, привлечению клиентов, снижению и ликвидации стресса взданию

снижению и ликвидации стресса положительной эмоциональной а дезинфекции по ни

### Применение эфирных масел

Масла могут образовываться в разных частях растений: корнях, стеблях, цветках и пр. Каждое растение имеет свой аромат и обладает уникальными, присущими только ему свойствами. Для ароматерапии эфирные масла используют в:

- **♦**ингаляциях;
- ◆компрессах;
- **♦**массажах;
- фрастираниях;
- **♦**ваннах.

# Воздействие масел на организм

Воздействие масел на организм происходит посредством органов дыхания, через кожу и слизистые оболочки. Плохо то, что эти травы, выветриваясь довольно быстро, теряют свои полезные свойства, а мешочку свойственно впитывать оседающую на него пыль, что тоже способно вызвать аллергию.

Разные масла имеют разный запах и по-разному влияют на организм



#### Польза масел

Ароматерапия влияет на организм человека следующим образом:

- ❖Использование масел приводит к тому, что клетка восстанавливает способность к оздоровлению всего за 7 минут.
- ◆способствует регенерации;
- ◆питанию организма на клеточном уровне;
- ◆придает энергии;
- ◆повышает иммунитет;
- ❖уничтожает большинство бактерий и вирусов.

Масла содержат большое количество витаминов и феромонов, а также гормонов, и даже природных антибиотиков.

В состав масел входит сложный химический ряд элементов, благодаря чему оказывают незаменимое фармакологическое влияние. При попадании в организм человека, они способны устранить различные заболевания и их причины.



Масло помогает проникать кислороду внутрь клеток, благодаря чему доставляется необходимое питание. Общее нахождение масел в организме составляет не более 20 минут

после чего все ферменты покидают его. Их можно назвать природными фильтрами, которые препятствуют зашлаковыванию организма.

#### Польза применения ароматерапии:

- ◆антивирусный эффект;
- ◆антибактериальный;
- ◆выраженный противогрибковый;
- ◆седативные влияния;
- ◆стимулирующие;
- ❖заживляющие.



# Положительное воздействие масел отмечается на различные системы организма:

- **♦**иммунную;
- ◆пищеварительную;
- ◆сердце и сосуды;
- ◆бронхи и легкие;
- **♦**мочеполовую;
- **♦**эндокринную;
- ◆нервную;
- ❖кожные покровы;
- ◆опорно-двигательную.



#### Противопоказания:

Большое значение имеет запах, для применения он должен нравиться и вызывать приятные эмоции.

## Всегда нужно проводить пробу на аллергическую реакцию.

- ♦ наличия тяжелого заболевания почек, масло можжевельника противопоказано, как и тимьяна или сосны;
- ◆страдания от эпилепсии, вообще осторожно применять любые масла, но наибольший вред могут нанести базилик или розмарин, а также тимьян и шалфей;
- наличия заболеваний сердца или сосудов запрещено использовать масла сосны и пихты, с большой осторожностью применять базилик, мяту и можжевельник, а также иланг-иланг, лимон, мелиссу и чайное дерево;
  - ◆детский возраст, лучше вообще воздержаться от применения эфирных масел, как минимум до совершеннолетия.

# Подведём

Ароматерапия влияет на организм человека в большей степени положительно если соблюдать все нормы.