

# Ароматерапия, и её влияние на здоровье человека

---

Работу выполнили:  
Ученицы 8 «В» класса  
Сущенко София  
Дымченко Надежда

# 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

Наибольшее развитие использования  
ароматических веществ сегодня  
наблюдается в  
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, созданию  
положительной эмоциональной атмосферы,  
дезинфекции помещений.



# 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;
- ❖ растираниях;
- ❖ 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.