

# Ароматерапия



**Выполнила:**

**Пронина Анастасия**

**17ФПР1**

The image features two amber glass bottles of essential oils on a wooden surface. The bottles are surrounded by clusters of small purple lavender flowers. The background is softly blurred, showing more of the wooden surface and the flowers. The text is overlaid on the right side of the image.

# **ЭФИРНЫЕ МАСЛА – ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Эфирные масла – квинтэссенция  
лечебного воздействия растений,  
обладающая энергией четырех  
стихий: земли, воды, огня и воздуха,  
причем эта энергия преобразуется  
растениями и подчиняется основной  
для них цели – жить.**



**Ароматы устраняют иммунный  
дефицит, способствуют  
ранозаживлению,  
перераспределению и  
гармонизации энергии,  
оказывают мощное воздействие  
на физическую составляющую  
здоровья и мотивы поведения  
личности.**



# ВИДЫ ВЛИЯНИЯ АРОМАТОВ

- Стимулирующие нервную систему
- Успокаивающие нервную систему
- Нормализующие состояние головного мозга



# МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ:

- Ингаляции
  - Ванны
- Компрессы
- Растирания
  - Массаж
- Внутреннее  
употребление

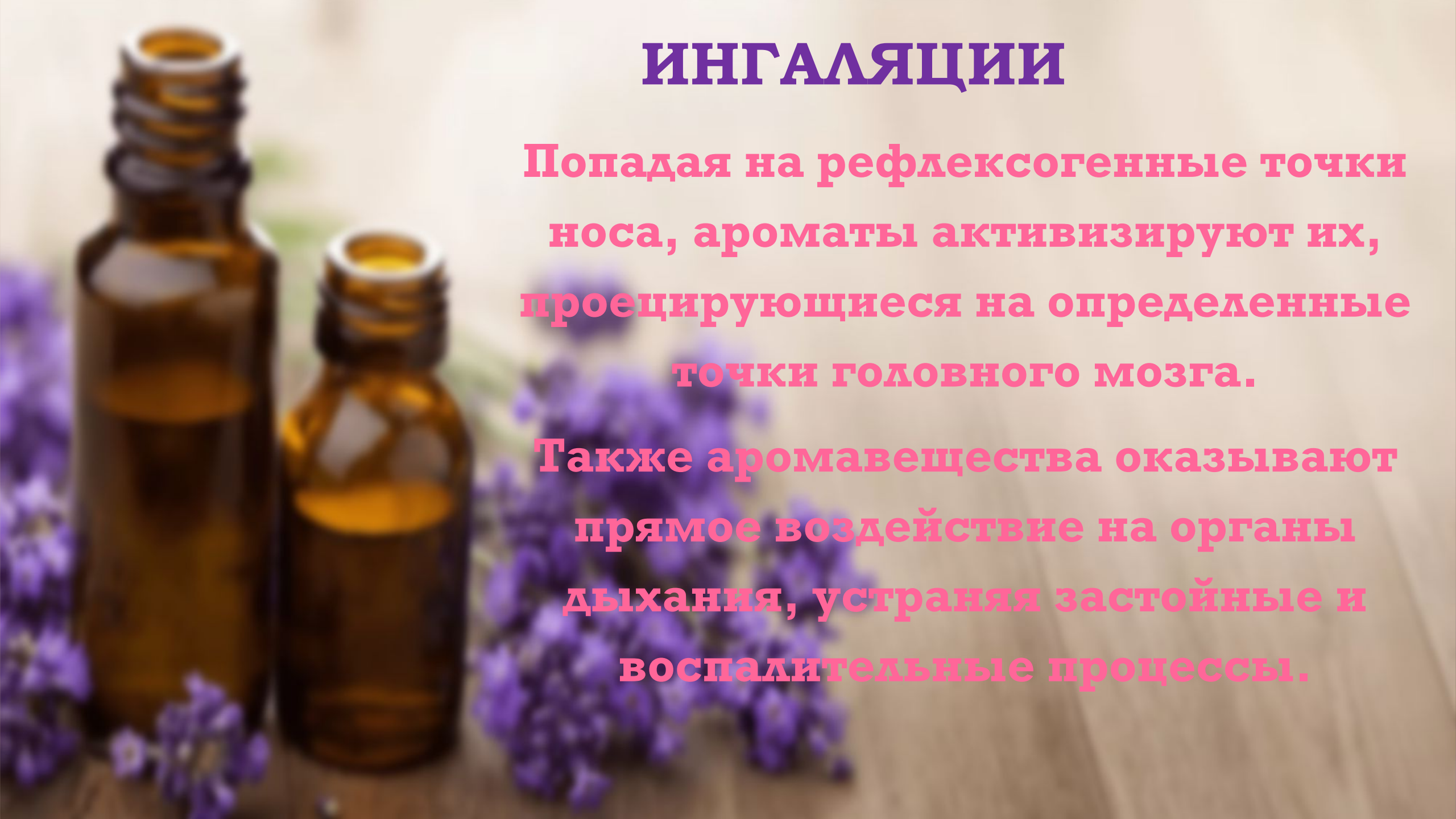




# ИНГАЛЯЦИИ

Попадая на рефлексогенные точки носа, ароматы активизируют их, проецирующиеся на определенные точки головного мозга.

Также ароматические вещества оказывают прямое воздействие на органы дыхания, устраняя застойные и воспалительные процессы.





# ВИДЫ ИНГАЛЯЦИЙ:

- Аромакурительницы
- Ингаляции холодные
- Ингаляции горячие





# ВАННЫ

Аромавещества соприкасаются со всей поверхностью тела. За счет высокой проникающей способности они быстро всасываются кожей,

попадая в лимфатическую сеть. Также эфирные масла оказывают мощное воздействие на легкие, кишечник, почки, центральную и периферическую нервную систему.





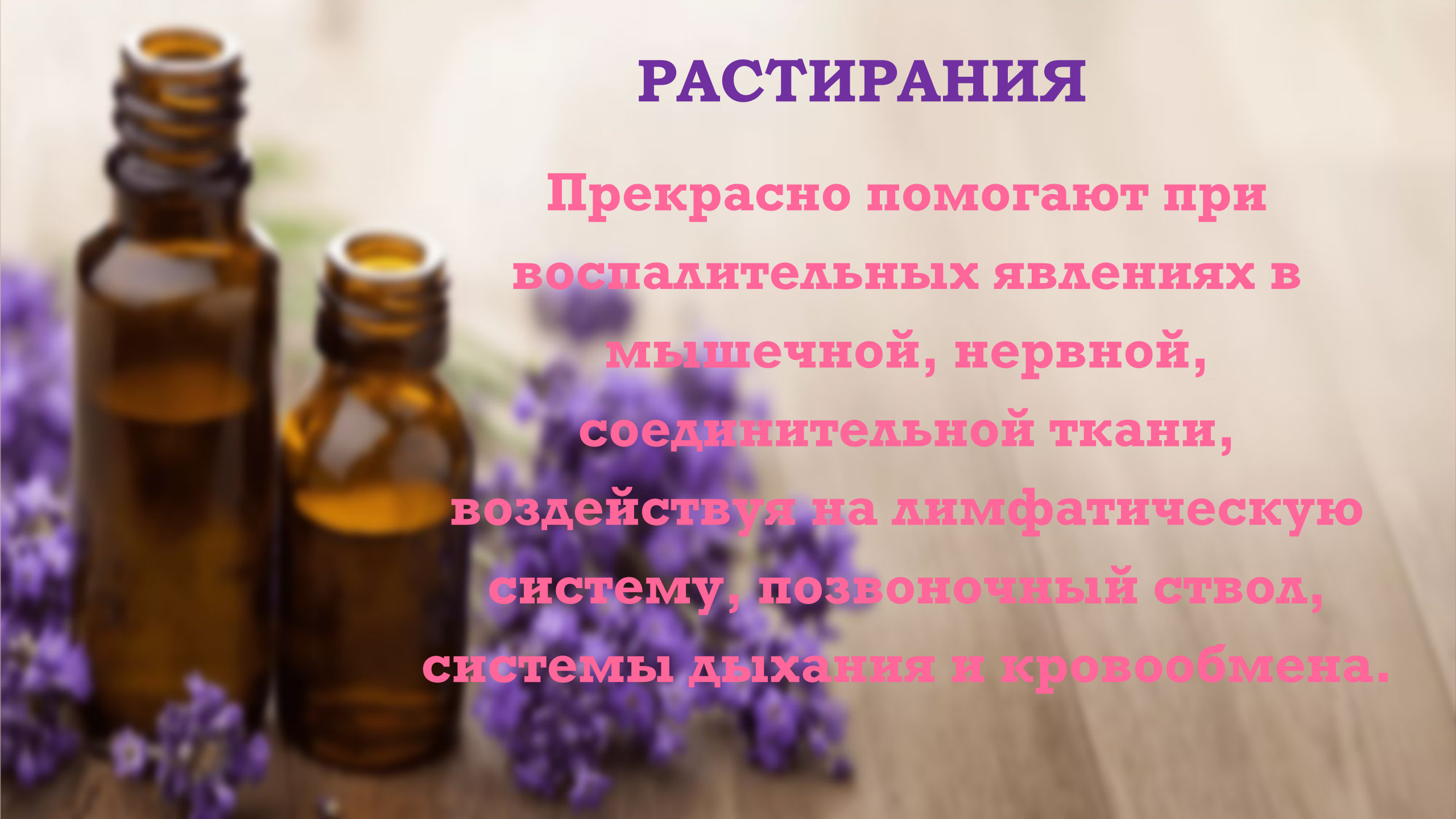
# КОМПРЕССЫ

**Вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через участок кожи, находящейся в прямой проекции к больному органу, попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезбодивающее, спазмолитическое воздействие.**



# РАСТИРАНИЯ

Прекрасно помогают при  
воспалительных явлениях в  
мышечной, нервной,  
соединительной ткани,  
воздействуя на лимфатическую  
систему, позвоночный ствол,  
системы дыхания и кровообмена.





# МАССАЖ

Один из наиболее активных методов воздействия на организм. Обеспечивает быстрое проникание ароматических веществ в лимфу и кровь, что дает эффект всеобъемлющего влияния на организм. Помимо положительного воздействия на органы дыхания, кровообращения, ЦНС, происходит оздоровление печени, кишечника и желез внутр. секреции.



# **ВНУТРЕННЕЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ**

**Активные компоненты эфирных масел воздействуют на органы пищеварения, попадают в кровяное русло, нормализуя работу сердечно-сосудистой системы, оказывают мощное влияние на мочеполовую систему и нервную ткань.**



# АРОМАТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дети воспринимают действие ароматерапии без предубеждений, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна. В силу того, что детский организм находится в состоянии развития, применять средства ароматерапии нужно в минимальных дозировках.

Применение эфирных масел в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна.

The background of the image shows two glass bottles of essential oils on a wooden surface. The bottles are partially filled with a golden liquid. In the foreground, there are several small, purple lavender flowers. The overall scene is softly lit, creating a warm and natural atmosphere.

## **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ**

**Никогда не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки.**

**Никогда не используйте эфирные масла в дозировках, превышающих допустимые.**

**Проверьте, нет ли у Вас аллергии на применяемое эфирное масло.**

**Начинайте пользоваться эфирными маслами в самых минимальных дозировках, возможно они будут для Вас достаточными.**

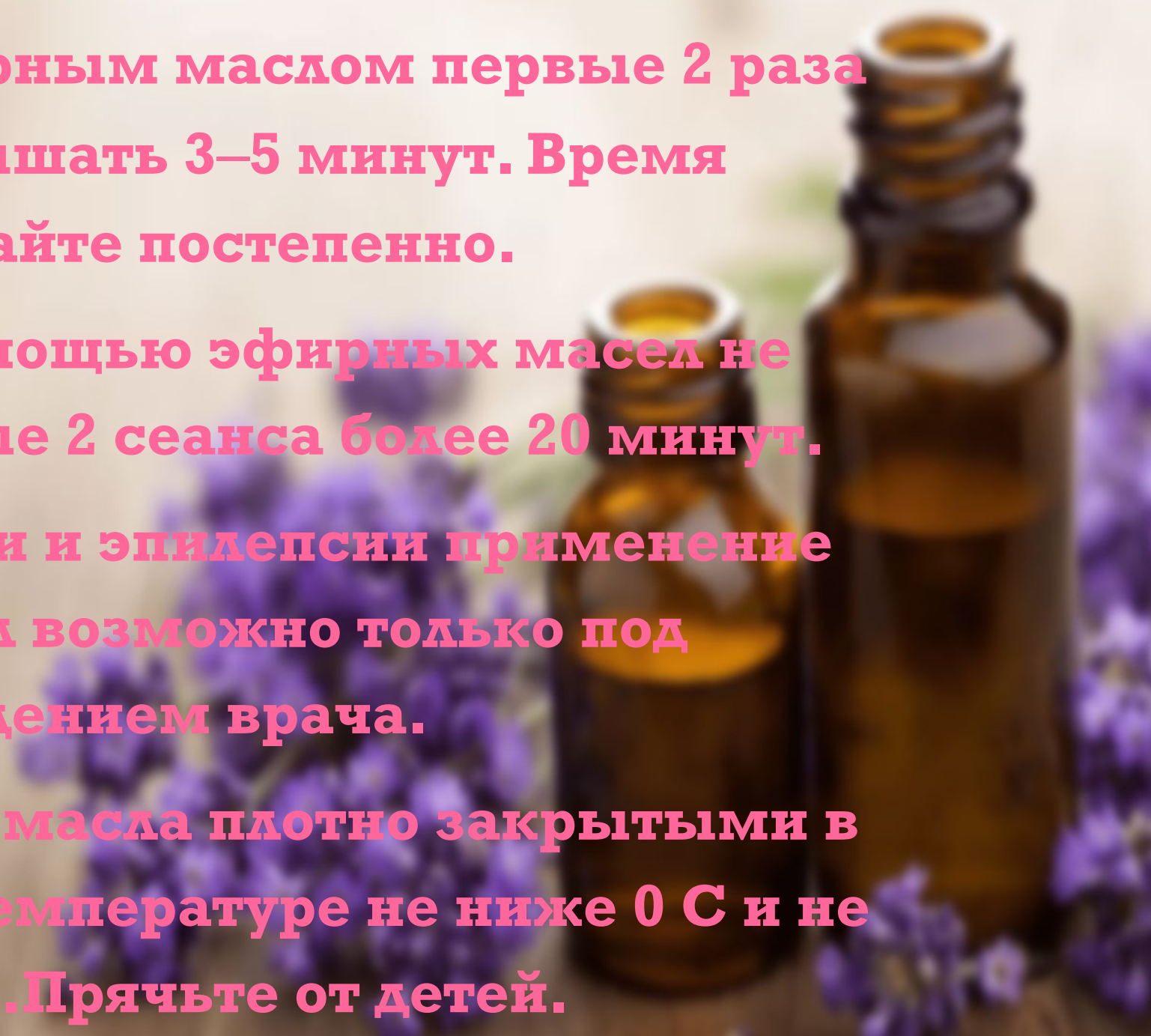


**Прием ванн с эфирным маслом первые 2 раза не должен превышать 3–5 минут. Время увеличивайте постепенно.**

**Ингаляции с помощью эфирных масел не должны быть первые 2 сеанса более 20 минут.**

**При беременности и эпилепсии применение эфирных масел возможно только под наблюдением врача.**

**Храните эфирные масла плотно закрытыми в темном месте, при температуре не ниже 0 С и не выше +30 С. Прячьте от детей.**



# Сосна.

Трахеит, астма, простуда,  
стресс,

ослабление, экзема







**Чайное дерево.  
Грибковые  
заболевания ногтей  
и кожи,  
язвы, лихорадка.**





**Роза. Ревматизм, варикозное расширение вен,  
псориаз, герпес, умственная усталость.**





Грейпфрут. Головные боли,

усталость, депрессия.



**Герань. Ревматизм, язва желудка, камни в почках, ожоги, псориаз, депрессия**





# Базилик. Повышенная чувствительность дёсен, воспаление, боли





**Эфирное масло  
апельсина  
применяется при  
бессоннице, стоматите,  
отёках,  
неврозе, тахикардии.**





# АРОМАЛАМПЫ

Аромалампа – прибор для ароматизации закрытых помещений. Используется в ароматерапии для испарения эфирных масел. Кроме основной своей цели, также имеет декоративное применение.

