

Влияние эфирных масел на здоровье человека



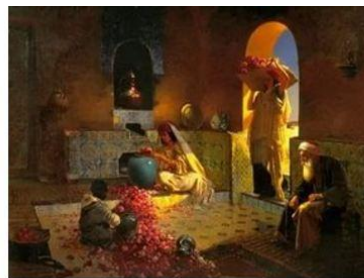
Работу выполнила:
Северюхина Маргарита, группа
1-АК

Введение

- **Эфирные масла** — летучие, с характерным сильным запахом и вкусом, маслоподобные, нерастворимые в воде, в основном бесцветные или слабо окрашенные жидкости. В отличие от настоящих жиров, большинство эфирных масел, состоящих из лёгких фракций, не оставляют жировых пятен на бумаге. Эфирные масла образуются в растениях. Имеют чрезвычайно сильные физиологические и фармакологические свойства.
- Мы узнаем об истории появления эфирных масел, познакомимся с методами их получения и самое важное узнаем как эфирные масла влияют на здоровье человека.

История появления эфирных масел

- Эфирные масла использовали в Древнем Египте, Риме, Греции с глубокой древности. Египетские жрецы применяли эфирные масла при бальзамировании тела, а также лечили ими депрессии и нервные заболевания. Древние храмы и места скопления людей дезинфицировали эфирными маслами лимона, кедра, обладающими антисептическими свойствами. Гиппократ, Гален, и другие врачи использовали эфирные масла в терапевтических целях. В настоящее время существует система ароматерапии которую открыл французский химик Рене-Морис Гатефосс, который занимался исследованием эфирных масел в качестве ингредиентов для косметики. В дальнейшем Гатефосс занялся изучением свойств эфирных масел.



Прессование



Мацерация



Дистилляция



Экстрагирование



Основные свойства

Свойства	Представители
Противовоспалительные	Масло ромашки, бергамота, лаванды, чайного дерева
Антисептические	Масло апельсина, гвоздики, мяты, можжевельника
Обезболивающее	Масло мяты, голубой ели, жасмина
Отхаркивающее	Масло эвкалипта, аниса
Антиоксидантное	Масло георгина, пихты
Замедляют процесс старения	Масло розы, пачули, мирры
Способствуют похудению	Масло лимона, грейпфрукта, корицы
Помогают при бессоннице	Масло мелиссы. Розы, кипариса, шалфея

Влияние на психологическое состояние

Эффекты	Представители
Уравновешивающий	Апельсин, грейпфрут, корица, перечная мята
Тонизирующий	Апельсин, базилик, лимон, жасмин
Гармонизирующий	Герань, роза, апельсин
Расслабляющий	Лаванда, мелисса, тмин
Успокаивающий	Герань, жасмин, ель
Повышение чувствительности	Бергамот, мандарин, роза
Антистрессовый	Бергамот, герань, лаванда

Отрицательные реакции

Масло	Реакции
Базилик, кипарис	Повышают свёртываемость крови. Кипарисовое масло не рекомендуется при онкологиях
Можжевельник, пихта	Не желательно использовать при острых заболеваниях почек
Бергамот, апельсин, лимон	Нельзя использовать перед выходом на солнце
Гвоздика, шалфей, чабрец	Противопоказано употреблять при эпилепсии и неврологических расстройствах
Мята перечная	Противопоказана при кормлении грудью из-за уменьшения лактации

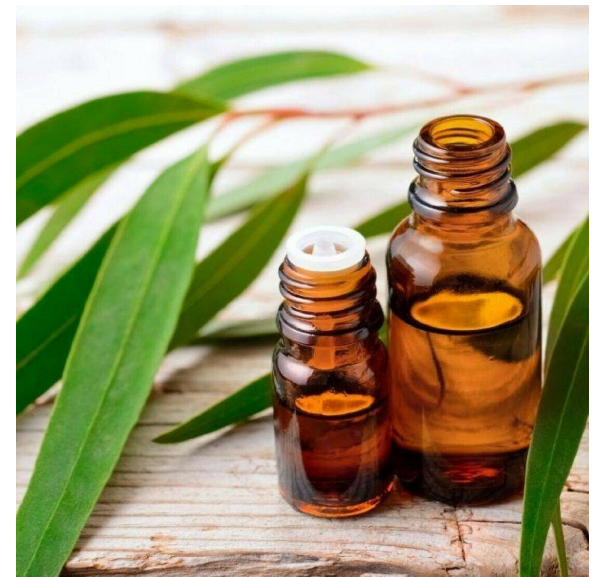
Применение масел при заболеваниях

- **Носовое кровотечение**

1-2 капли масла лаванды в сосуд с холодной водой, намочить носовой платок и положить на переносицу

- **Простуда**

Эвкалипт (2) + чайное дерево (1) + лаванда (2) растворить в чайной ложке растительного масла. Сделать массаж спины и грудной клетки.



- **Повышенная температура**

Мята (1) + вода, намочить небольшое полотенце и наложить компресс на икры ног во время жара

- **Угроза обморока**

Поднести к носу флакон с маслом мяты, капнуть на носовой платок 3 капли и несколько раз вдохнуть



Уход за волосами

- **Выпадение волос**

Добавление в шампуни, бальзамы эвкалипт (3) + апельсин (3)
+ кедр (4)

Маска для волос на основе масел жожоба с добавлением
чабрец (3) + апельсин (3)

- **Сухие, тонкие, ломкие волосы**

Добавление в шампуни, бальзамы апельсин (2) + иланг-иланг
(3)



Уход за руками и ногтями

- **Крем для рук**

Добавить иланг-иланг (2) + герань (1)

- **Укрепление ногтей**

Иланг- иланг (3) + эвкалипт (3) + лаванда (5) перемешать с миндальным маслом



