

Эфирные масла. Ароматерапия

Проект выполнила

Ученица 9 класса

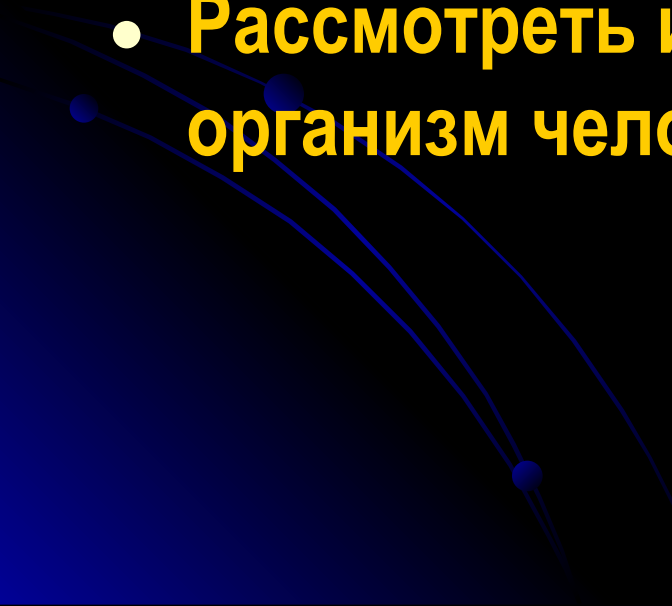
Кириченко Е.

Руководитель проекта

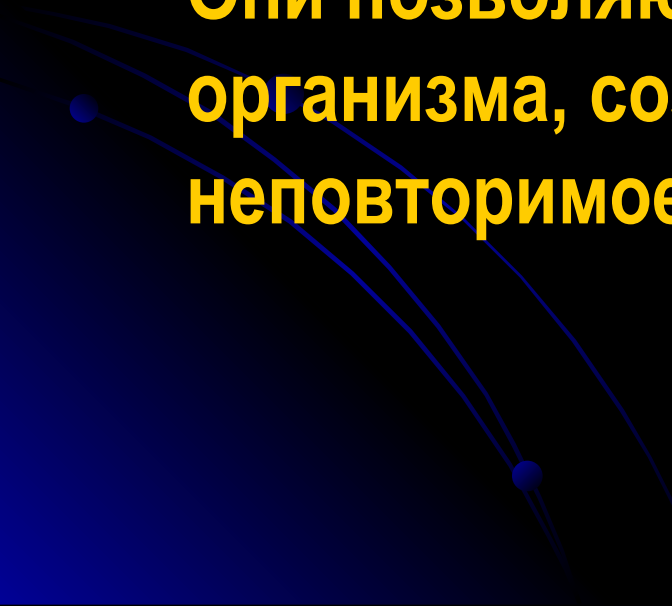
Кириченко Е. Н.



Цель работы:

- Рассмотреть и изучить способы получения эфирных масел;
 - Рассмотреть их применение и влияние на организм человека.
- 

Актуальность

- **Надвигается период острых респираторных заболеваний, растет количество заболевших детей в школе.**
 - **Эфирные масла – бесценный дар природы! Они позволяют улучшить состояние организма, создают совершенно неповторимое настроение.**
- 

История

Генотип человека запрограммирован как минимум на 115 лет.

Для человека на Земле есть все необходимое!

Природа – это мудрая мать, всегда использующая наилучшие средства для достижения своих целей.

Марк Гендель

Историческая справка

Шесть тысяч лет до нашей эры в Египте умели получать из растений скипидар и некоторые эфирные масла.



Они применялись в основном для умасливания, для религиозных целей, а для запаха - в самую последнюю очередь. Масла стоили очень дорого и были привилегией знати.

В Японии более 2000 лет назад не только получали мятное масло, но и выделяли из него ментол. Эфирные масла применяли для благовонных курений, как косметические и лекарственные средства, при бальзамировании.



Первой ароматической водой на основе спирта и эфирных масел стала «Вода Королевы Венгрии». Она была создана в 1380 году и подарена семидесяти летней королеве неизвестным монахом.

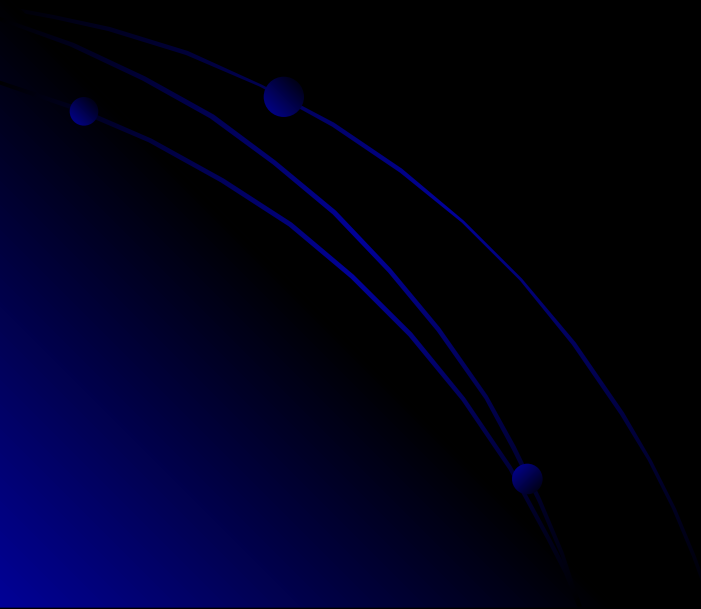


Дело в том, что королева была очень больна, но, попробовав воду (ароматические воды еще и пили в то время) вылечилась от болезни, помолодела и, даже была просватана королем Польши. Если учесть, что продолжительность жизни в XVII веке составляла в среднем пятьдесят лет, то ароматическая вода совершила великое чудо.

Действие эфирных масел на организм

Эфирные масла обладают широким спектром лечебного и профилактического воздействия на организм человека. Однако необходимо помнить о возможных отрицательных эффектах, которые могут проявляться в виде раздражения кожи и слизистых, слезотечения, чихания, кашля, головокружения, непереносимости запаха.

Эфирные масла и душевное здоровье



Страх

Практически всем известно чувство страха. Страх темноты у детей, неизвестности, нищеты, болезней у взрослых – все это **фобии**.



Состояние тревоги проявляется в двигательных нарушениях - чрезмерной жестикуляции и мимике.

В зависимости от индивидуального восприятия наполните вашу спальню на выбор ароматом лаванды, нероли, или сандалового дерева – и вы забудете о ночных кошмарах.

Если вы испытываете страх перед экзаменом, беседой, поездкой или перенесли нервное потрясение, нанесите на носовой платок две – три капли масла базилика, лаванды, ладана, можжевельника, мяты перечной.

Раздражительность

Тревога по поводу какого-либо события или сильный стресс могут привести к состоянию раздражительности, когда пустяки воспринимаются как крупные инциденты, а способность контролировать раздражение, гнев и другие отрицательные эмоции утрачивается. Для снятия состояния повышенной раздражительности можно использовать следующие эфирные масла: анисовое, кипарисовое, лавандовое, мелиссовое, мускатного ореха, розовое, ромашковое, сандаловое.



Воздействие на нервную систему

Влияние эфирных масел на нервную систему не вызывает сомнений, т.к. вдыхание приятных ароматов вызывает чувство расслабления, удовольствия, а порой и эйфории.

Показания - неврозы, бессонница, утомление

Противопоказания - обострение хронических заболеваний органов дыхания, почек, острые инфекционные заболевания, индивидуальная непереносимость.

Воздействие на систему пищеварения

Древние египетские папирусы содержат рецепты, в которых предписывается при приготовлении блюд использовать анис, горчичное семя, кориандр, тимьян, тмин шафран и укроп.

Гиппократ, Теофраст, Плиний в своих трудах донесли до нас рецепты использования ароматических растений в античной Греции и Древнем Риме.



Принимаемые с пищей пряности способствуют улучшению аппетита и повышению настроения. В разных регионах планеты, в зависимости от климата, существует свой набор ароматических растений.

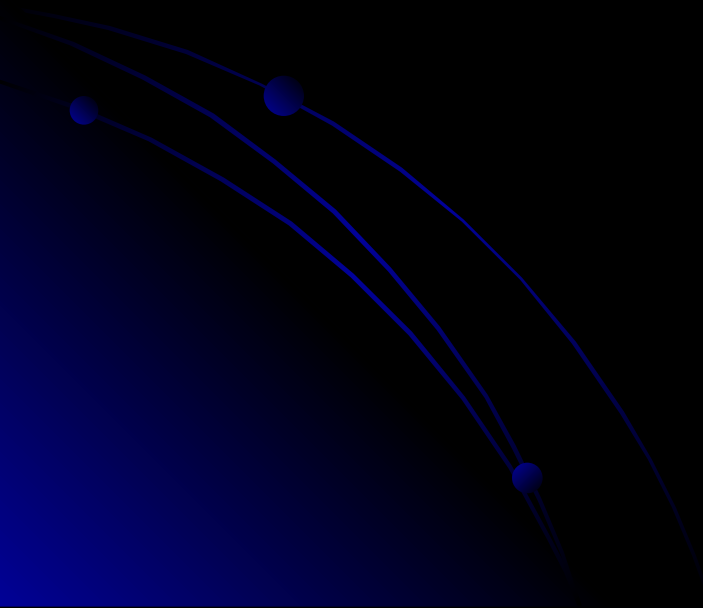
Гиппократ говорил –
«Наша пища - наше лекарство».





Все пряные ароматические растения являются источниками эфирных масел. Среди пряностей, используемых в пищу, следует назвать анис, базилик, бадьян, ваниль, гвоздику, имбирь, кориандр, корицу, можжевельник, мускатный орех, мускатный шалфей, петрушку, укроп.

Способы получения эфирных масел



Анфлераж при нагревании

Технология такова:

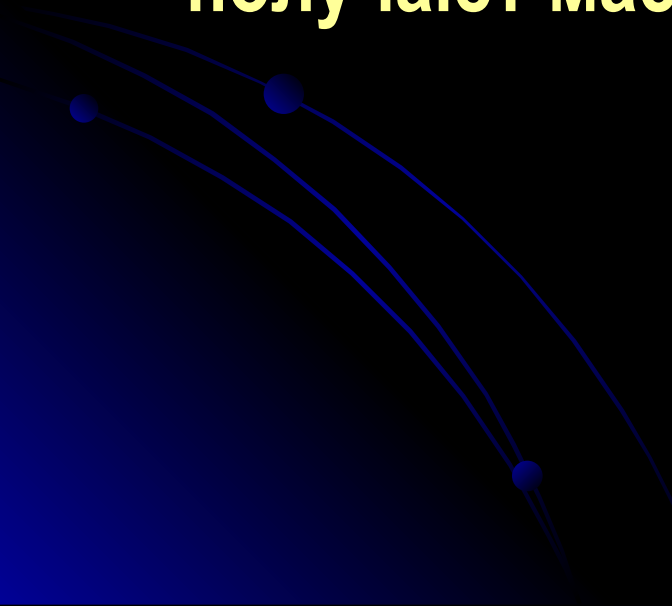
лепестки погружают в емкость с животными жирами или растительными маслами, выдерживают определенное время на водяной бане или на солнце, затем проводят фильтрацию. Полученную густую помаду несколько раз промывают в спирте до полного устранения жира.

Анфлераж без нагревания

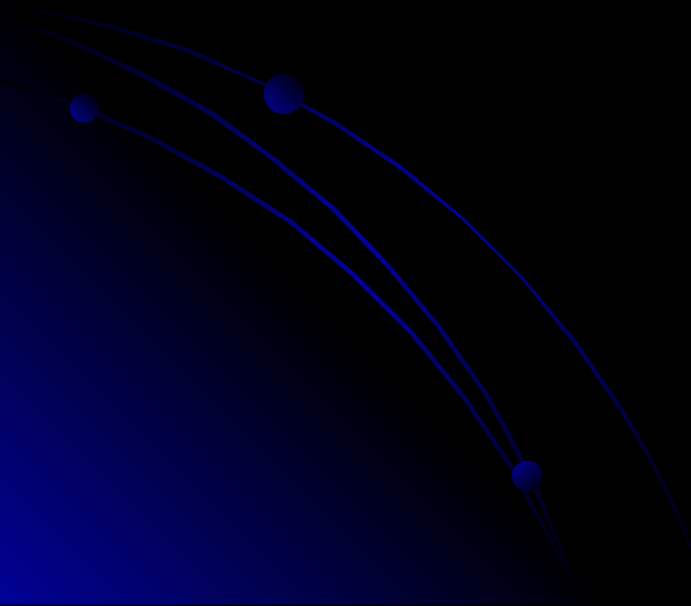
Лепестки раскладывают на поверхности жира, распределенного на стеклянной пластине в деревянной раме, высотой 40 - 60 см. Цветы, еще живые, остаются там, на определенное время, а затем меняются на свежую партию, до тех пор, пока жир наиболее пропитается ароматом. После жир промывают спиртом, отделяют от сырья и выпаривают до получения, так называемого, “абсолют” помады.

Отжим при охлаждении

Применяется для сырья, которое парфюмеры относят к цитрусовым. Методом отжима под прессом из фруктовой цедры получают масла.



Применение эфирных масел



Массаж

Массаж является расслабляющей и питательной процедурой, поскольку связан не только с контактом, основанном на прикосновении, но и с эффективным проникновением масел через кожу. Также полезно массировать те места, которые вызывают чувство дискомфорта. Например, мяту перечную (в разведенном виде) можно втирать в область желудка по часовой стрелке для облегчения процесса пищеварения.



Масла и лосьоны для кожи

Для сухой и зрелой кожи хорошо подходят масла розы и нероли; герань, бергамот и лимон хороши для жирной кожи.



Несколько капель масла можно смешать с кремом или лосьоном или добавить в основу маски для лица, которая может состоять из овсянки, меда или глины с добавлением размельченной массы различных фруктов.

Холодные и горячие компрессы

Горячие компрессы

особенно полезны при боли в спине, ревматизме и артрите, абсцессах, боли в ушах и зубной боли.



Холодные компрессы готовятся также, только вместо горячей воды используется очень холодная. Такой вид компрессов полезен при головной боли растяжении связок и сухожилий и других локальных отеках, вызванных воспалением.

Уход за волосами

Масла розмарина (для темных волос)
и ромашки (для светлых волос)
способствуют укреплению
и росту здоровых волос,
бергамот и чайное дерево
вылечат от перхоти.



Испарение



Использование **аромалампы** - прекрасный способ наполнить ароматом комнату, очистить ее от пыли или сигаретного дыма. Для создания определенной атмосферы можно выбрать определенное масло: **ладан и кедр** традиционно используются при совершении ритуальных обрядов, для создания мирного и спокойного настроения. Испарение масел **литсеи или лемонграсса** - прекрасный способ отпугивания насекомых или очищения воздуха от нежелательных запахов.

Заключение

Таким образом, я провела обширный литературный обзор по теме «Эфирные масла. Ароматерапия».

Ознакомились с различными способами получения эфирных масел, действием на нервную систему, пищеварение.

Выяснила как применяется ароматерапия в медицине.