Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение | | 3 |
| 1. | История зарождения искусства лечения ароматами | 4 |
| 2. | Влияние ароматов на самочувствие человека | 7 |
| 3. | Классификация эфирных масел | 9 |
| 4. | Эксперимент: ароматизация класса | 11 |
| 5. | Изготовление сувениров, декоративных изделий | 12 |
| Заключение | | 16 |
| Список использованной литературы | | 17 |
| Приложение | | 18 |

**Введение**

Всмотритесь в картины природы. Посмотрите, какая красота! И, глядя на них, каждый из нас с удовольствием хотел бы оказаться на одной из этих полян, побывать в цветущем саду, на весеннем лугу, прогуляться по лесу. Нас манит аромат трав, свежий воздух, состояние тишины. Цветущий сад, весенний луг поднимают нам настроение. Прогулка по лесу успокаивает нас, снимает напряжение и возбуждение.

Неужели все дело в ароматах? Неужели ароматы влияют на наше самочувствие?

В школе среди младших школьников я провела опрос и спрашивала у ребят:

* какие ароматы нравятся ребятам;
* какие ароматические и лечебные травы знают ребята;
* какие травы используются дома;

Я решила выполнить исследовательскую работу, в которой узнаю, как влияют ароматы на самочувствие человека.

Цель – влияние ароматов на самочувствие человека.

Задачи:

1. Изучить историю применения ароматов в жизни людей.
2. Познакомиться с некоторыми растениями, которые выделяют аромат, запах.
3. Определить влияние ароматерапии на самочувствие человека.
4. Изготовить предметы быта, сувениры для ароматерапии на дому.

Гипотеза исследования – если человек окажется среди определенных ароматов, то это может изменить его настроение и самочувствие.

Методы исследования:

* анкетирование;
* анализ и синтез;
* сравнение;
* моделирование;
* практический эксперимент.

1. **История зарождения искусства лечения ароматами**

В Интернете, изучая разную литературу, я узнала, что лечение ароматами известно давно.

Считается, что искусство лечения ароматами зародилось в Древнем Египте. Около 6000 лет назад египетский врач Имхотеп рекомендовал всем использовать ароматные масла для купания, массажа и даже при бальзамировании трупов. Ароматерапия находила применение во всей жизни египтян. Повсеместно проводилось окуривание благовониями: в дворцах, храмах и даже в самых бедных домах. В полдень, когда воздух наполнялся испарениями земли, египтяне все окуривали миррой, на заходе же солнца — благовонием, состоящим многих ингредиентов: пахучего тростника, шалфея, ладана, можжевельника, кипариса, мирры, мяты, розмарина и других.

Библия и Коран так же описывают всевозможные эффекты применения натуральных ароматических веществ. В Евангелии от Марка упоминаются благовония, которые использовались для возлияния на голову и помазания ног дорогих гостей. Мирра была одним из даров восточных волхвов, приходивших на поклонение к младенцу Иисусу.

Я узнала, что ароматические вещества и их применение описываются в индийских «Махабхарате» и «Рамаяне», которые рассказывают о событиях, происходивших более 5000 лет назад. Есть такое описание: «Когда Господь Кришна входил в город, слоны из хоботов обрызгивали душистой водой все дороги, улицы и аллеи, все жители собирались там и здесь, умащенные ароматическими маслами. Внутри домов курились душистые благовония, и дым выходил из окошек, наполняя воздух приятным ароматом». Там же появляются первые упоминания об ароматических свечах и палочках, которые применялись для создания благоприятной атмосферы в помещениях, для проведения магических ритуалов и лечения всевозможных недугов.

Древние египтяне, римляне и греки ценили благовония как золото, серебро и специи, считали их символами богатства и преподносили их в качестве ценнейших подарков.

В Европу использование ароматических веществ пришло с норманнскими завоевателями, которые принесли с собой обычай усыпать пол пахучими растениями, чтобы бороться с такими паразитами, как блохи, вши, и для профилактики болезней. Благовония, масла, духи попали в Европу в XII веке вместе с крестоносцами, которые почерпнули свои знания у арабов. О появлении ароматических веществ на Руси говорят хозяйственные записи русских царей. В них говорится, что «ароматы изготавливаются в царской аптеке и сберегаются в серебряных и золотых ароматницах». Рецепты ароматов держались в тайне, но известно, что в их состав входили розовая вода и настои трав.

Известен еще один интересный факт – в средние века чума стала сущим бичом, и в то время люди боролись с ней с помощью окуривания воздуха. Считалось, что так можно разрушить плохую «ауру» или смертельную болезнь, которая витала в воздухе. Врачеватели рекомендовали собирать коренья и цветки ароматических растений, высушивать их и разжигать. Такие ароматические костры разжигали по всему городу каждые 12 часов. Огромные костры из сосен давали едкий дым, и он был очень эффективным. Благовония в форме порошка сжигались в домах и на улице. Ароматические свечи горели даже в больницах.

Издавна для спокойного сна люди использовали ароматные травы. Например, чабрецом набивали матрасы и подушки, или ароматическими благовониями обрабатывали постели перед сном, поджигали специальные палочки из спрессованных трав с успокаивающим запахом (пачули, лаванда). Ароматические вещества были лучшими антисептиками, доступными в то время, и людям это было известно! Ароматерапию применял еще Гиппократ – отец медицины.

Но в 19 веке лечение ароматами ушло. Они были оттеснены дешевыми химическими двойниками. Впервые термин «Ароматерапия» был введен французским химиком Гаттефоссе в начале 20-ого века. Вот какой случай произошел. Работая в лаборатории, Гаттефоссе сильно обжегся и случайно вылил на ожог рядом без дела стоящее эфирное масло лаванды. Рана быстро зажила. Этот факт заставил химика по-другому взглянуть на эфирные масла.



1. **Влияние ароматов на самочувствие человека**

В настоящее время при лечении ароматами используются травяные подушечки (саше), которые набивают успокаивающими или ароматными травками. В их состав входят многие ароматические растения: мята, мелиса, хвоя сосны, лепестки роз, лаванда, душица и др. Есть ароматы, которые воздействуют на состояние любого человека примерно одинаково. Например, ромашка, герань, можжевельник, лаванда и их бодрящий аромат освободит от депрессии, головных болей и перемен настроения. Цветы с сильным ароматом (герань или лаванда) помогают избавиться от тревоги и озабоченности.

Самый известный способ против бессоницы - вдыхание аромата декоративных комнатных растений: душистой герани (пеларгонии), душистой резеды. Тем, кто страдает бессоницей, стоит позаботиться о том, чтобы в спальне пахло ароматами этих растений: ромашкой, лавандой, мелиссой или шалфеем. Ароматы этих растений обладают усыпляющим действием и вызывают приятные сновидения.

Лаванда так же помогает при головных болях, мигренях, укрепляет нервную систему в стрессовых ситуациях. Перевозбуждение и бессоницу также снимет лаванда. Психологи называют этот запах "ароматом покоя".

Но некоторые запахи, наоборот, могут приободрить. Психическую и физическую активность стимулируют ароматы цитрусовых. С легким приступом плохого настроения справятся грейпфрут и лимон. Медицинские исследования подтвердили, что эти запахи стимулируют работу нервной системы и способствуют приливу бодрости.

Мелисса повышает иммунитет. Нежный аромат мелиссы действует ободряюще и устранит усталость.

Жасмин также в небольшом количестве вызывает чувство бодрости. Он успокаивает нервную систему и избавляет от плохого настроения.

Эвкалипт поможет при простудном заболевании, быстро снимет головную боль, очистит воздух в помещении.

Красивые весенние цветы поднимут настроение.

В нетрадиционной медицине лечения ароматами считается, что достаточно вдохнуть несколько раз аромат сандала или розового масла, чтобы прекратился насморк.

Рассматривая Справочник лекарственных растений, я познакомилась со многими растениями и узнала о влиянии их запахов и ароматов на самочувствие человека.//См. Приложение//.

Травы можно использовать в свежем виде или засушить. Можно использовать эфирное масло и приготовить его в домашних условиях.   
Среди нескольких способов я определила 2 самых простых: отжим и настаивание. Отжимать можно цитрусовые, например, апельсины. Но вот травы лучше настаивать на спирте или каком – либо масле без запаха. Нужно измельчить листья и стебли и залить от 3 дней до 3 месяцев. Чем дольше будет настаиваться, тем лучше будет аромат. После спиртовую настойку нужно процедить, а масляную отжать.

****Но следует соблюдать некоторые правила безопасности при использовании эфирных масел при лечении ароматами.

****

1. **Классификация эфирных масел.**

Ароматические масла можно разделить на 3 группы: легкие, средние и тяжелые по их запаху и быстроте улетучивания. В основном ароматические масла из одной группы обладают похожими свойствами.

* Типичные легкие ароматические масла имеют в основе свежие и нежные ароматы. Они очень быстро испаряются и обладают антисептическими и антивирусными свойствами. Эти ароматы способны поднимать настроение и используются, чтобы взбодриться. Легкие ароматические масла дают очищающий и освежающий эффект. Легкие масла часто получают из цитрусовых, а также из растений, содержащие ментол.

Цитрусовые: бергамот, лимон, грейпфрут, апельсин.

Мятные: перечная мята, мята курчавая.

Древесные: эвкалипт, чайное дерево, сосна.

* Типичные средние ароматические масла имеют в основе теплые цветочные ароматы. Их запах не выветривается в течение 2-3 дней. Эти ароматические масла обладают раслабляющими и восстанавливающими свойствами. Средние ароматические масла хороши для лечения проблем, связанные с дыхательной системой. Кроме того они способны облегчать головные и спазматические боли, успокаивать нервную систему. Правда некоторые средние ароматические масла нежелательны для использования во время беременности. Большинство средних ароматических масел получают из цветов, цветущих деревьев или травяных сборов.

Цветочные: ромашка, герань, мелисса.

Пряные: гвоздика, мускатный орех, анисовое семя.

Травяные: укроп, можжевельник, майоран, розмарин.

* Типичные тяжелые ароматические масла большей частью имеют в основе глубокие, сладкие ароматы, которые воздействуют на нас в течение недели. Они испаряются медленно и их запах может чувствоваться в течение недели. Они имеют сильный тонизирующий эффект, улучшая настроение и стимулируя умственные способности. Тяжелые ароматические масла помогают решить проблемы пищеварения и кровообращения, укрепить иммунную систему организма.

Древесные: кедр, пачули, сандал, красное дерево.

Смоляные: ладан, мирра, бензоин.

Цветочные: иланг-иланг, роза, жасмин.

***Как на человека влияют запахи:***

* Гармонии способствуют: герань, роза, ладан, апельсин, жасмин;
* Способствуют расслаблению: лаванда, роза, базилик, апельсин, кориандр, сандал, нероли, чайное дерево, жасмин, ромашка, кипарис;
* Успокаивающее воздействие оказывают: роза, нероли, жасмин, фенхель, эвкалипт, анис, чабрец, чайное дерево, лаванда, апельсин, можжевельник, мускатный шалфей, ромашка;
* Освежающий эффект наступает от апельсина, розмарина, лимона, мяты, лаванды, пихты;
* Чтобы тонизировать нервную систему используют корицу, шалфей, пачули, имбирь, мяту, розмарин, чабрец, тую, можжевельник, кедр, сосну
* Для улучшения памяти применяется шалфей, базилик, гвоздика, лавр, кориандр, кедр, ромашка, розмарин, лимон;
* Для активации умственной деятельности прекрасно подходит сосна, также часто выбирают герань, эвкалипт, базилик, чабрец, можжевельник, гвоздику, мяту, полынь, розмарин;
* Чтобы сосредоточиться используют мяту, тую, кипарис, базилик, эвкалипт;
* Для увеличения работоспособности выбирают имбирь, лимон, пачули;

1. **Эксперимент: ароматизация класса**

Я много узнала о положительном влиянии запахов на самочувствие человека. Ароматы растений помогают людям корректировать и регулировать свое настроение и самочувствие. Но люди все разные, и излишний запах некоторых растений может плохо повлиять на настроение человека, может появиться головная боль, головокружение, поэтому очень важно соблюдать дозировки.

В своем классе я решила провести эксперимент: орошать помещение разными запахами и определить, какие запахи нравятся ребятам больше, сладкие они для них или горькие, какое настроение у ребят по итогу дня, повлиял ли аромат на общее состояние организма (комфортно ли было весь день).

Для эксперимента были выбраны ароматы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Аромат** | **Аромат понравился** | **Хорошее настроение** | **Комфортное состояние** |
| 06.11 | Мандарин | **24** | **24** | **24** |
| 20.11 | Мята | **23** | **23** | **23** |
| 04.12 | Апельсин | **24** | **24** | **24** |
| 13.11 | Пихта | **22** | **22** | **24** |
| 08.11 | Эвкалипт | **20** | **22** | **24** |
| 27.11 | Лаванда | **21** | **23** | **23** |

По результатам таблицы видно, что больше всего ребятам понравились ароматы мандарина и апельсина, которые улучшили настроение. При этом комфортно себя чувствовали при ароматах пихты и эвкалипта.

1. **Изготовление сувениров, декоративных изделий**

В моей семье ароматы растений используются часто. Многие растения растут на даче (мята, ромашка, роза, мелисса, полынь, герань, анис), а некоторые растения мы собираем на лугах (чабрец, зверобой, сосна). После бани родители всегда заваривают ароматный чай из душистых трав.

Букетики этих трав развешаны в бане, мы добавляем эфирные масла на каменку. В комнатных горшочках на окнах у нас растут мята, мелисса, лавр, герань. И в нашем доме всегда у всех хорошее настроение!

****Я предлагаю всем попробовать посадить ароматные травы в горшочки, а можно приготовить из них различные декоративные изделия.

****

**Мастер-класс:**

* 1. **Освежители-опрыскиватели воздуха**

Нам понадобится чистая вода, эфирное масло, распылитель. Возьмем 250 мл воды и добавим в нее 15-20 капель эфирного масла. Встряхнем, и распылитель готов!

* 1. **Декоративные изделия (вазочки)**

Если хочется побольше бодрости, можно приготовить вазочку цитрусовых. Для этого надрежем цедру апельсинов, можно вставить в нее корицу. Красивые ежики! Оригинальное украшение! Приятный аромат!

Можно использовать **гидрошарики.** Налить полбанки воды, добавить 8-10 капель эфирного масла и добавить гидрошарики.

****

****

****

****Можно приготовить **желейный сувенир.** Для этого понадобится желатин, краситель, эфирное масло, вода.

****

****

Развести желатин в воде, добавить эфирное масло и довести до кипения на медленном огне, постоянно помешивая. Добавить краситель и залить в подготовленный бокал с декором.

* 1. **Ароматические свечи**

****Для приготовления ароматических свечей нужно эфирное масло, краситель, свечи. Растопить воск с свечи, добавить масло, краситель и залить в форму. Окунуть в форму фитиль.

* 1. **Подушечка для сна (саше)**

Подушечки будут обладать не просто приятным ароматом, но и целебными свойствами. Они будут освежать и очищать воздух в помещении. Наполнять такие подушечки мы будем целебными травами, корешками и цветами. Высушенные листья желательно измельчить, чтобы не кололись. Наволочки для таких подушечек лучше сшить из льняной ткани любой формы и размера. Плотно набивать не следует.

На травяных подушечках можно спать, положить их в изголовье кровати, подвесить или разложить в комнате отдыха. Их можно положить рядом на ночной столик и ароматы хмеля, сосновой хвои, мелиссы, мяты, лаванды, благотворно скажутся на вашем засыпании.

Мы возьмем … и добавим сборы разных трав.



**Заключение**

Действительно, ароматерапия влияет на наше состояние. И это известно с давних времен. Её использование в домашних условиях помогает людям регулировать своё настроение и самочувствие. Главное, надо правильно, на свой вкус подобрать букет ароматных многолетних трав. И ещё важно не переусердствовать с количеством ароматов, потому что излишний запах растений тошнотворно влияет на самочувствие, появляется головная боль.

В результате проведенного исследования я сделала вывод, что использование эфирных масел благотворно влияет на организм человека, если они используются по назначению и в меру. Особенно я это замечаю в период простудных заболеваний. Многие эфирные масла оказывают лечебное влияние на человека, способствуют улучшению настроения и самочувствия.

Но важно знать, какие запахи и как влияют на человека.

Ароматерапия - полезное, эффективное и приятное лечение, и способ укрепления вашего здоровья.

**Список использованной литературы**

1. Что такое ароматерипия? [Электронный ресурс] <http://ekolekar.com/chto-takoe-aromaterapiya.html> Дата обращения 08.12.2017
2. Методы ароматерапии [Электронный ресурс] <http://violetnotes.com/?p=3748> Дата обращения 15.08.2017
3. Ароматерипия: история зарождения [Электронный ресурс] <http://zhitiemoe.com/novosti/kak-poyavilas-aromaterapiya> Дата обращения 15.08.2017
4. Ароматерипия: из истории [Электронный ресурс] <http://eshli-ann.narod.ru/aroist.html> Дата обращения 15.08.2017
5. Воздействие запахов на человека [Электронный ресурс] <http://newgoal.ru/vliyanie-zapaxov-na-cheloveka> Дата обращения 15.08.2017
6. Влияние ароматов на нашу жизнь [Электронный ресурс] <https://formulakrasoty.com/804179463462193855/vliyanie-aromata-na-nashu-zhizn/> Дата обращения 15.08.2017
7. Классификация эфирных масел. [Электронный ресурс] <http://osoznanie.org/987-masla-kak-osnova-v-aromaterapii-aromaticheskie-masla.html> . Дата обращения 03.11.2017
8. Лечение запахами растений [Электронный ресурс] <http://lechebnik.info/425/71.htm>. Дата обращения 03.11.2017
9. Справочник лекарственных растений [Электронный ресурс] <http://marislavna.ru/recepty/lechebnye-svoystva-rasteniy/441-travyanie-aroma-podushechky/> Дата обращения 03.11.2017
10. Растения для дома[Электронный ресурс] <http://www.prosto-zdorovie.ru/netraditsionnoe-lechenie/aromaterapiya/> Дата обращения 03.11.2017

**Приложение 1**

Справочник лекарственных растений

**Герань душистая** – успокаивает нервную систему, снимает напряжение, обладает бактерицидными свойствами и сильным ароматом. Подушечки нужно делать среднего размера.

**Лаванда** – нормализует пищеварение, омолаживает организм, успокаивает и снимает усталость, обладает бактерицидным действием. Сильный аромат, может понижать давление.

**Пижма** – помогает при бессоннице, головной боли, успокаивает.

**Календула** – обеззараживает воздух в помещении, помогает при головной боли, бессоннице, депрессии и волнении, очищает ауру человека от негативных энергетических воздействий.

**Тысячелистник** – укрепляет иммунитет, применяется для профилактики простудных заболеваний.

**Сирень** – защищает от гриппа, снимает головную боль, поднимает настроение.

**Хвоя** **сосны**– полезна при сердечных и легочных заболеваниях, способствует крепкому сну.

**Лавровый лист** – помогает при артрите и ревматизме, бронхите и астме, при неврозах и головных болях.

**Хмель**– при болезнях почек, полезен при расстройствах пищеварения, повышает аппетит. Очень красивы шишки хмеля в сухих композициях!

**Мелисса** – обладает противомикробным, успокаивающим действием, улучшает зрение, обезболивает, помогает при мигрени, оптимизирует нервную систему.

**Душица**– оказывает успокаивающее действие, снимает зубную и головную боль, помогает при простудных заболеваниях.

**Ромашка** – полезна при неврозах, простудных заболеваниях, мигрени. Сильное противовирусное и антимикробное средство.

**Роза**– антибактериальное средство, снимает напряжение, нормализует сон. Запах лепестков роз очищает ауру человека, делает мысли ясными, придаёт уверенность в себе, прогоняет печаль.

**Эвкалипт** – очищает воздух от болезнетворных бактерий, помогает справиться с заболеваниями лёгких и горла. Улучшает память и стимулирует умственные способности.

**Чабрец** – обладает довольно сильным, приятным ароматом, дезинфицирует воздух и помогает при сухом кашле, бронхите, хроническом тонзиллите.

**Мята** – имеет приятный, довольно сильный освежающий аромат, которые снимает спазмы при болях различного происхождения, устраняет тошноту и улучшает аппетит, действует благоприятно на эмоциональное состояние человека, избавляя от нерешительности и безразличия.

**Валериана** **(корешки)** – оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему, препятствует частым приступам стенокардии, нормализует сон и общее состояние нервной системы. Сильный запах. Лучше использовать в смесях или маленьких подушечках.

**Бузины чёрной цвет** - оказывает дезинфицирующее действие не только при приёме настоя внутрь, но и при вдыхании запаха цветов бузины, запах бузины полезен при астме, бронхите, гриппе, стимулирует обмен веществ.

**Донник** – имеет приятный медовый запах, который действует успокаивающе на нервную систему и оказывает противосудорожное действие, улучшает мозговое кровообращение и препятствует возникновению приступов стенокардии.

**Липы цвет** – флавоноидные соединения липового цвета оказывают бактерицидное действие как при внутреннем приёме настоев, так и в качестве дезинфицирующего воздух средства. Подушечки с липовым цветом оградят вас от простудных заболеваний и мигреней.

**Кора дуба** и**листья берёзы** - снижают артериальное давление, хорошо действуют на сосуды головного мозга. Запах не сильный, подушечки можно делать среднего или большого размера.

**Приложение 2**

Ароматы знаков зодиаков

**Овен:** апельсин, гвоздика, имбирь, кориандр, ладан, мята, перец чёрный, сосна, тмин.

**Телец:** жимолость, иланг-иланг, кардамон, магнолия, пачули, роза, сирень, тимьян, яблоко.

**Близнецы:** душистый горошек, лаванда, ландыш, лимон, мята бергамотная, мята перечная, тмин, укроп.

**Рак:** жасмин, кардамон, лилия, роза, ромашка, сандал, тысячелистник.

**Лев:** апельсин, базилик, имбирь, корица, лавр, ладан, лайм, можжевельник, настурция, розмарин.

**Дева:** жимолость, кипарис, мелисса, пачули, пижма. Тмин, укроп, фенхель, шалфей.

**Весы:** ваниль, герань, мята перечная, нарцисс, ромашка, сосна, укроп, эвкалипт.

**Скорпион:** гиацинт, кардамон, кофе, перец чёрный, сосна, хмель.

**Стрелец:** бергамот, гвоздика, календула, мелисса, мускатный орех, розмарин.

**Козерог:** жимолость, кипарис, мимоза, мирра, пачули, сирень, тюльпан.

**Водолей:** душистый горошек, лаванда, лимон, вербена, пачули, петрушка, пижма, сосна, хмель.

**Рыбы:** ваниль, гиацинт, жасмин, иланг-иланг, камфора, кардамон, лилия