

История создания эфирных масел:

С древних времен люди использовали всевозможные ароматические вещества для оказания воздействия на свое психическое и физиологическое состояние.



Древние люди научились получать сильно пахнущие вещества из сока растений более 5000 лет назад. При раскопках находят емкости для хранения благовоний. Они очень походят на археологические находки времен древних Индии, Китая, Египта, Рима и Греции.

Применение эфирных масел:

- стимулирует пищеварение,
- укрепляет иммунитет,
- помогает выводу лишней жидкости,
- оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему,
- способствует детоксикации организма и очищению вкусовых рецепторов.



Выполнила: учитель химии и биологии МАОУ «СОШ № 4»
Шишкина Ольга Владимировна

Управление образования
администрации Чайковского
городского округа

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Муниципальная общеобразовательная
школа № 4»

Эфирные масла



Чайковский, 2026 г.

Польза эфирных масел для тонуса:

* *Цитрусовые*

Цитрусы, такие как лайм, грейпфрут, сладкий апельсин, улучшают иммунитет благодаря антиоксидантам, а их бодрящий аромат заряжает энергией и стимулирует деятельность мозга



* *Эвкалипт*

Это аромат поможет справиться с грустью и меланхолией, активизирует иммунную систему,

пригодится при усталости слабости.



Польза эфирных масел для сна:

* *Немецкая ромашка*

Помогает при бессоннице, стресса, упадке сил. Освобождает от раздражительности, волнения, страхов, синдрома ожидания неудачи.

* *Лаванда*

Лаванда известна способностью снижать уровень гормона кортизола, а значит, снимать стресс, который часто становится причиной ослабления иммунитета.

* *Мелисса*

Эфирное масло мелиссы полезно при навязчивых и депрессивных

состояниях, улучшает настроение, позволяет взглянуть на мир с позитивной стороны.



Полезные эфирные масла

- * Лаванда: для снятия стресса.
- * Роза: для уверенности в себе.
- * Иланг- иланг: для спокойствия
- * Жасмин: для оптимизма и активности.
- * Грейпфрут: для стройности и активности.
- * Ладан: для медитации, молодости и здорового дыхания.
- * Ель: для иммунитета и самопознания.

