

МОУ СОШ № 2 р.п.Пачелма

Исследовательская работа
на тему:
«Ароматы. Их влияние на человека»



Подготовил:

Митронова Алевтина Михайловна

04.06.2003 года рождения

учащаяся 10 класса

Руководитель:

Пряхина Елена Александровна

учитель химии и биологии

2020 г

Оглавление

	страницы
1.Введение	3
1.1.Влияние ароматов на человека	3
1.2.Немного истории	6
1.3.Ароматерапия	7
2.Методика исследования	10
3.Практическая часть	12
3.1.Влияние ароматов на настроение и самочувствие	12
3.2.Эксперимент «Запахи и сны»	19
4.Просто создай хорошее настроение	22
5.Заключение	24
6. Выводы	24
7 Список литературы	25
8.Приложения	26

*«И только аромат цветущих роз –
Летучий пленник, запертый в стекле,
Напоминает в стужу и мороз
О том, что лето было на земле.
Свой прежний блеск утратили цветы,
Но сохранили душу красоты...»
(Шекспир)*

Введение.

В нашей жизни огромную роль играет обоняние, хотя при этом учёные отмечают, что посредством обоняния мы получаем информацию об окружающем пространстве совсем в небольшом объёме – 2%. Запахи способны оказывать психологическое, фармакологическое, физиологическое влияние. Из всех чувств, которые имеются у человека, именно обоняние быстрее всего реагирует и передаёт в головной мозг сигналы на те или иные внешние раздражители. Поэтому люди так быстро реагируют на запахи (как правило, подсознательно).

Цель моей работы: выяснить положительное и отрицательное влияние запахов на организм человека

Задачи:

- а) изучить литературу;
- б) провести анкетирование среди учителей и учащихся нашей школы;
- в) определить влияние запахов на самочувствие и настроение человека.

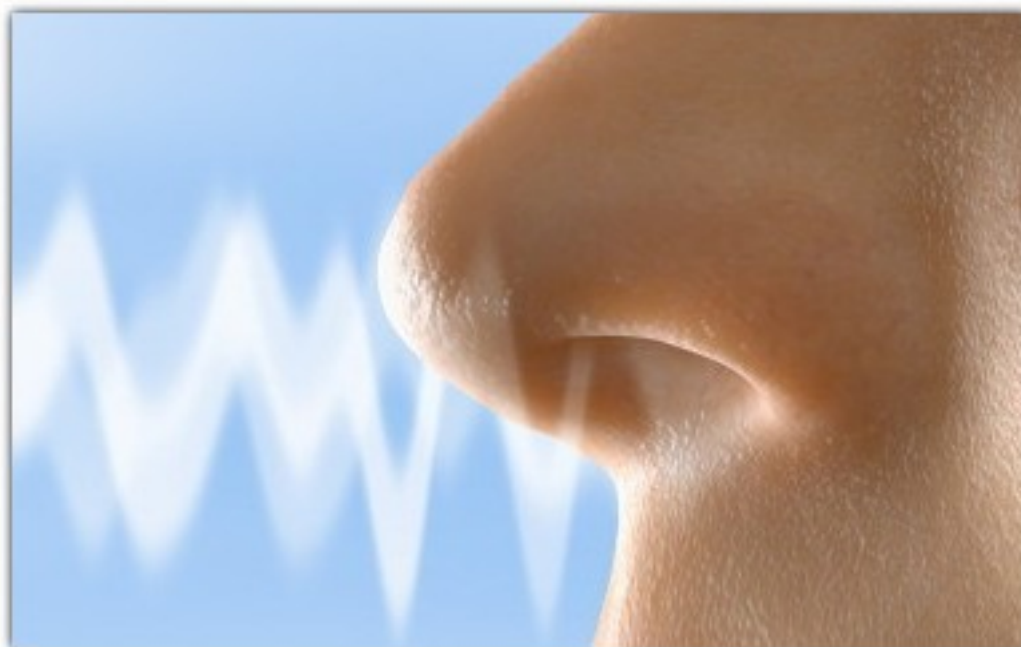
1. Влияние ароматов на человека.

Рассмотрим подробнее механизм воздействия запахов на человека. Когда человек вдыхает воздух, на его обонятельный эпителий попадают молекулы воздуха – это раздражает его рецепторы. Потом рецепторы через обонятельные нервы передают сигнал в корковый центр обоняния мозга, здесь он обрабатывается. Отделы мозга, которые входят в данный центр, находятся в тесной связи с лимбической системой, которая принимает участие в поддержании постоянства внутренней среды организма, здесь же регулируются вегетативные функции, формируются эмоции, создаются мотивации.

Примерно сто лет назад учёные стали исследовать – как на наш организм влияют ароматические вещества в том воздухе, который мы вдыхаем. Во время

исследований было установлено, что многие люди могут различать тысячи различных ароматов. А если специально тренироваться, можно даже развить способность искать по запаху (Шотландия, Университет Глазго).

Интересное наблюдение: сотрудники парфюмерных фабрик почти не болеют вирусными заболеваниями, простуда им также не страшна. Медики объясняют данный феномен тем, что в помещениях воздух насыщен частицами эфирных масел.



Когда человек вдыхает ароматические вещества, по нервным волокнам передаётся возбуждение прямо в ЦНС (центральную нервную систему). Биологическая активность организма изменяется, как и его защитные силы. Благоприятно на организм влияют эфирные масла, особенно, когда речь идёт о неврозах, болезнях сердечно-сосудистой системы, бессоннице. Они могут менять кровяное давление человека, изменять его температуру тела. Такие свойства разных душистых веществ применяются в медицинских целях ещё со времён Гиппократов. Таким образом, у древнего искусства ароматерапии сегодня есть научное подтверждение, и оно до сих пор развивается.

Запахи, которые с вдыхаемым воздухом попадают в нос, сначала растворяются – это происходит во влажной слизистой оболочке носа. Тут они раздражают окончания обонятельных нервов, а потом переносятся непосредственно в гипоталамус мозга при помощи специальных клеток.

Поскольку запахи оказываются в гипоталамусе, это очень важно – этот небольшой орган в организме человека регулирует множество функций: жажду,

температуру, голод, рост, уровень сахара в крови, пробуждение, сон. А также неотъемлемые эмоции в нашей жизни: радость, гнев.

В тот же момент сигнал запаха поступает в область, которая называется гиппокампус. Это та часть мозга, которая несёт ответственность за внимание и память. Именно из-за этого запахи так ярко вызывают у людей те или иные воспоминания.

Ароматы духов, цветов, запах кухни – всё это создаёт ощущение того, что происходящее в данный момент с нами уже когда-то было. Сады, в которых мы когда-то прогуливались, стали нашей частью – благодаря тому, что их аромат влиял на мозг в течение длительного времени.



Мы живем в мире самых разнообразных запахов. Изысканный аромат духов, аппетитные запахи жаркого, аромат свежего хлеба и... вонища с ближайшей помойки – все это запахи.

Человек способен научиться распознавать до 4000 различных запахов, а наиболее чувствительные к ним люди – более 10 тысяч. Известно, что опытные повара только по запаху, не пробуя пищу на вкус, могут определить, насколько хорошо она посолена. Как они это делают – загадка: ведь соль не пахнет. Конечно, не все люди имеют такие способности. В восприятие запахов есть свои бездарности, которым «медведь на нос наступил», и свои таланты. Есть такая профессия -дегустатор. Считается, каждый может натренировать свой нюх.

Существуют специальные методы тренировки, самая элементарная из которых - просто обращать на запахи внимание. Идете в магазин, на улицу – принюхайтесь; как только вы начинаете фиксировать на этом свое внимание, у вас начинает развиваться соответствующая зона мозга.

Диагностика болезней, совместимость людей, даже определение настроения человека – все это возможно с помощью хорошего носа.

Все знают, что обонятельные стимулы могут оказывать как позитивное, так и негативное воздействие. Поэтому человек сознательно старается окружить себя приятными запахами и избегает дурных. Из собственного опыта каждый знает, что аромат духов волнует, возбуждает. Цветущий сад, весенний луг создают приподнятое, лиричное настроение. Прогулка по лесу умиротворяет, снимает возбуждение и напряжение. Но кроме приятных запахов, существуют и прямо противоположные, вызывающие состояние подавленности, депрессии и раздражения,- это запах нечистот, разложения, гнили, пота, перегара и прочие. Неприятные запахи не только ухудшают настроение. Они могут вызвать отвращение к пище, изменить температуру тела, вплоть до появления рвоты и тошноты.

Как же влияют различные запахи на человека?

Экспериментально установлено, что вдыхание запаха лимона, эвкалипта, мускуса снимает чувство усталости, возбуждает нервную систему, способствует умственному труду, повышает работоспособность. Розмарин способствует процессу познания, стимулирует память. Роза вызывает повышенную способность к сосредоточению и быстрому выполнению заданий.

1.1. Немного истории.

Среди ароматов есть те, которые успокаивают, а есть раздражающие, возбуждающие. Однако до сих пор неизвестно, как наши предки смогли понять механизм воздействия различных запахов на физическое и психическое состояние человека.

Всем известна представительница прекрасного пола царица Древнего Египта Клеопатра. Эта пленительная женщина регулярно применяла эфирные масла с определенными ароматами для сохранения своей красоты и соблазнения мужчин. Она принимала ароматные ванны, служанка натирала ее тело благоухающей смесью. Это был состав из эфирных масел миндаля, меда, корицы, цветков апельсина, фиалки и розы.

Во многом благодаря этому мужчины не могли устоять перед прекрасной царицей! Как утверждают, именно этот аромат покорила римского полководца Марка Антония. Корпус ладьи Клеопатры и ее паруса были пропитаны этим составом, а под пологом были развешаны благоухающие гирлянды из роз.

Зал замка, в котором царица принимала полководца, был устлан нежными розовыми лепестками. Марка Антония встретил пьянящий аромат. Он оставлял в памяти неизгладимые впечатления волшебства и магии.

Ароматы использовали красавицы Древней Греции и Рима. Для знатных особ были обязательными ежедневные процедуры массажа эфирными маслами. Их втирали в волосы. Шарики из благовоний носили в складках одежды и на теле.

В Средневековой Европе молодые девушки умывались цветочной водой. Ее готовили из смеси свежесобранных цветков фиалки, лаванды, лепестков розы, розмарина.

Добавляли в этот состав немного мирра, шафрана. Из этих трав изготовляли украшения и амулеты. По поверьям, это средство приносило удачу в любви и помогало удачно выйти замуж.

Красавицы азиатки до наших дней сохранили древние рецепты красоты. Например, девушки Таиланда носят на волосах венки из ароматных цветов.

Жительницы Таити втирают в кожу смесь кокосового и сандалового масел. На Филиппинах молодые красавицы смазывают тело нежным кокосовым маслом.

1.2. Ароматерапия.

В чем причина влияние на женскую привлекательность природных ароматов не известно до сих пор. Одно остается бесспорным: между запахами, созданными искусственно, и естественными природными ароматами, безусловно, лидирует природа. А ощущать запахи – это один из ее неоценимых подарков. Если запах нравится - он поднимает настроение, а значит лечит. Замечали ли вы когда-либо, как меняется ваше настроение под влиянием запахов внешней среды? Одни запахи повышают настроение и жизненный тонус, другие, наоборот, понижают. В 30-е годы прошлого века врач А.Кюнцель одним из первых в нашей стране предложил термин «ароматерапия», то есть лечение запахами. Сам он успешно применял ароматические ванны с сосновыми и валериановыми экстрактами для лечения невротиков. У больных повышалось настроение и улучшался аппетит.

Ароматерапия– это метод лечения заболеваний с применением натуральных эфирных масел. Эфирные масла воздействуют на организм тремя путями:

- посредством обоняния;
- через поры кожи;
- при приеме внутрь;



Посредством вдыхания ароматов различных эфирных масел можно воздействовать на психологическое состояние человека, его эмоции, иммунную систему, добиваясь нужных эффектов.

Запах апельсина – повышает настроение и придает ощущение легкости.

Запах грейпфрута – выгоняет прочь все плохие мысли и приводит в тонус.

Запах манго – также как и апельсин, повышает настроение.

Запах яблока – очень хорошо бодрит и освежает состояние.

Запах огурца или арбуза – помогает прийти в себя, полезен в случаях, когда нужна встряска организма.

Запах роз и гвоздики – запахи этих цветов воздействуют на клетки головного мозга, возбуждая их, а мозг передает оптимистичное настроение всему организму.

Запах зеленого чая – тонизирует и помогает избавиться от всякого раздражения.

Запах хвои – не только поможет помнить о новом годе и новогодней елке, но еще и тонизирует.

Запах мяты – помогает хорошо сконцентрироваться, и приводит все мысли в голове в полный порядок.

Кофе – помогает взбодриться. Эффект бодрости придает даже запах, который будет исходить от кофейных зерен, которые прожарены.

Эфирные масла являются антисептиками и мощными природными антибиотиками, противовирусными и противовоспалительными средствами. А это значит что микробы, вирусы, бактерии проигрывают в битве с эфирными маслами. Лидируют в этом мята и эвкалипт.

Запахами лечатся все заболевания, за исключением тех, которые требуют хирургического вмешательства, например таких, как перелом костей или аппендицит. Особенно хорошо поддаются лечению сердечно-сосудистые заболевания, заболевания дыхательных путей, инфекционные, простудные, нервные болезни.

Для общей профилактики инфекций используются – ромашка, лаванда, эвкалипт, чайное дерево, лимон, сосна, чабрец, мята и розмарин. Для укрепления иммунитета – эвкалипт, пихта, сосна, лаванда, чайное дерево, тимьян, ладан. При умственном переутомлении – вербена, гвоздика, имбирь и кориандр. Внимание – чайное дерево, эвкалипт, бергамот, кориандр и лимон. При стрессе, нервном потрясении – бергамот, герань, жасмин, кориандр, лаванда, мимоза, пачули, роза, мята. Для улучшения аппетита используются – бергамот, анис, ванилин, груша, грейпфрут, кофе.

В период заболеваний гриппом можно использовать ароматерапию с эвкалиптовым и ментоловым маслом у себя в комнате. Это сразу облегчает дыхание и помогает быстрее выздороветь, потому что мята и эвкалипт обладает обеззараживающим, противовоспалительным действием. Для улучшения настроения можно использовать масло апельсина, лимона, грейпфрута.



2.Методика исследования.

Для того, чтобы в полной мере изучить данную тему, я взяла 6 разных ароматов:

- 1.Мята
- 2.Грейпфрут
- 3.Эвкалипт
- 4.Мандарин
- 5.Лаванда
- 6.Герань.

Эти ароматические масла по-разному влияют на наш организм. Грейпфрут и мандарин улучшают мозговую деятельность. Эвкалипт и мята бодрят и уничтожают микробов в комнате, где будут благоухать. Лаванда и герань успокаивают и улучшают сон.

Я провела опросы, как эти ароматы влияют на настроение учащихся разных возрастов и учителей.

Во второй части моей практической работы я решила проверить, действительно ли лаванда и герань благотворно влияют на сон. Для этого я сшила подушечки, содержимое обработала ароматическими маслами. В течение недели испытуемые – учителя и учащиеся моего 8 класса клали эти подушечки рядом с собой, когда ложились спать.



3. Практическая часть.

3.1. Влияние ароматов на настроение и самочувствие.

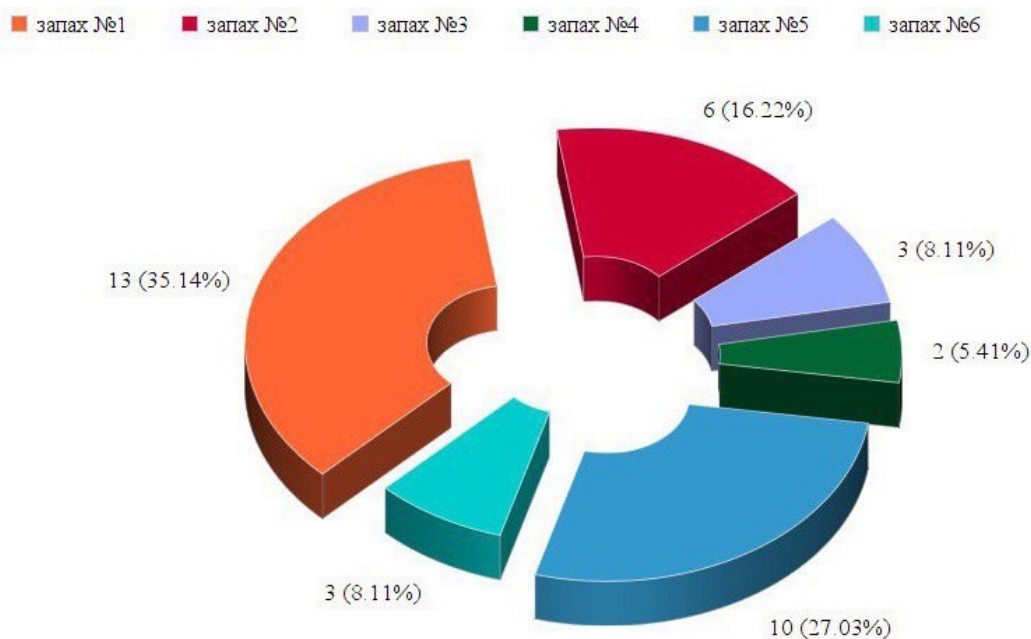
В своей школе я предложила ребятам и учителям выбрать самый приятный и самый неприятный из предложенных мною ароматов 1-мяты, 2- грейпфрута, 3- эвкалипта, 4 - мандарина, 5- лаванды и 6- герани. Далее нужно было ответить на ряд вопросов (приложение 1). Было сформировано 3 группы:

1. Учащиеся 2 класса
2. Учащиеся 7-9 класса
3. Учителя

Полученные результаты я обработала и свела в диаграммы:

Диаграмма №1: Какой аромат самый приятный?

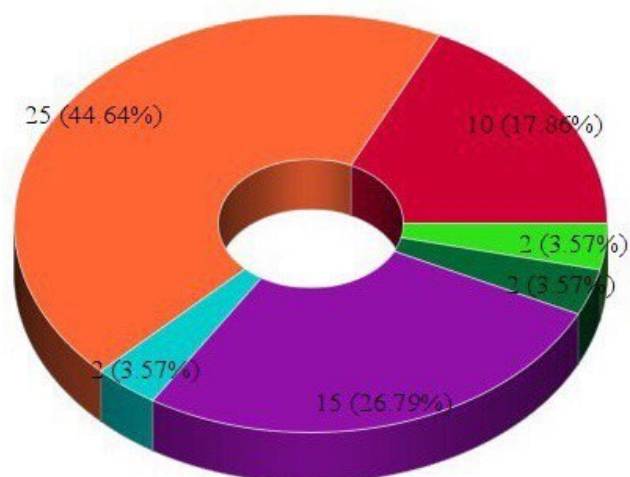
А. Среди учеников 2 класса:



Учащимся второго класса понравились ароматы мяты и лаванды

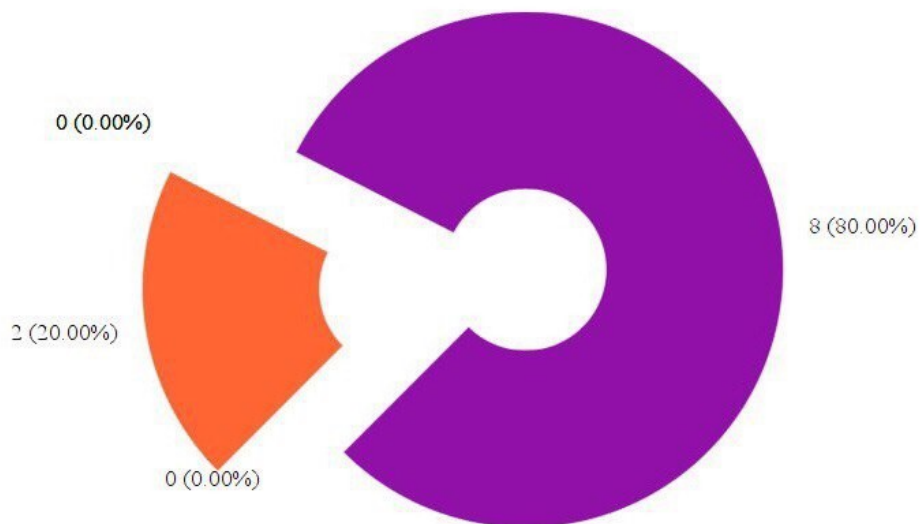
Б. Среди учащихся 7-9 классов:

■ запах №1
 ■ запах №2
 ■ запах №3
 ■ запах №4
 ■ запах №5
 ■ запах №6



В. Среди учителей:

■ запах №1
 ■ запах №2
 ■ запах №3
 ■ запах №4
 ■ запах №5
 ■ запах №6

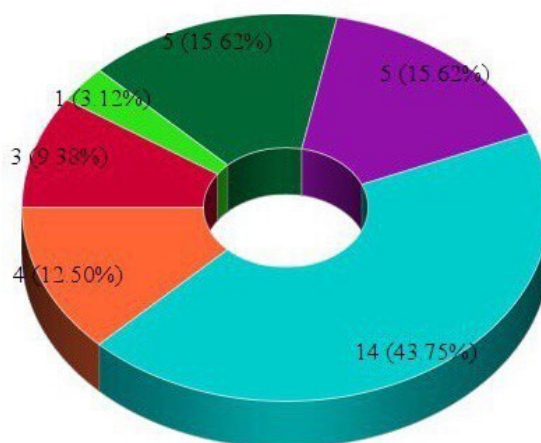


И здесь также лидируют аромат 1 и два – мята и лаванда.

Диаграмма №2: Какой аромат самый неприятный?

А. Среди учащихся 2 класса:

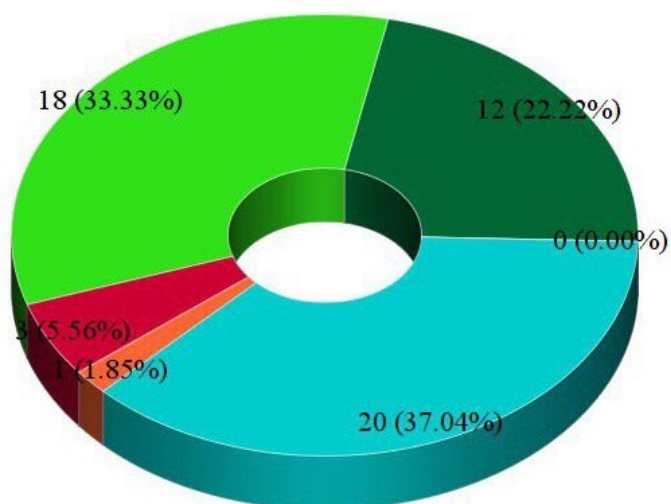
запах №1 запах №2 запах №3 запах №4 запах №5 запах №6



Младшим школьникам не понравился аромат № 6 –герань.

Б. Среди учащихся 7-9 классов

запах №1 запах №2 запах №3 запах №4 запах №5 запах №6



Эвкалипт и герань показались самыми неприятными для учащихся 7-9 классов.

В. Среди учителей:

■ запах №1
 ■ запах №2
 ■ запах №3
 ■ запах №4
 ■ запах №5
 ■ запах №6

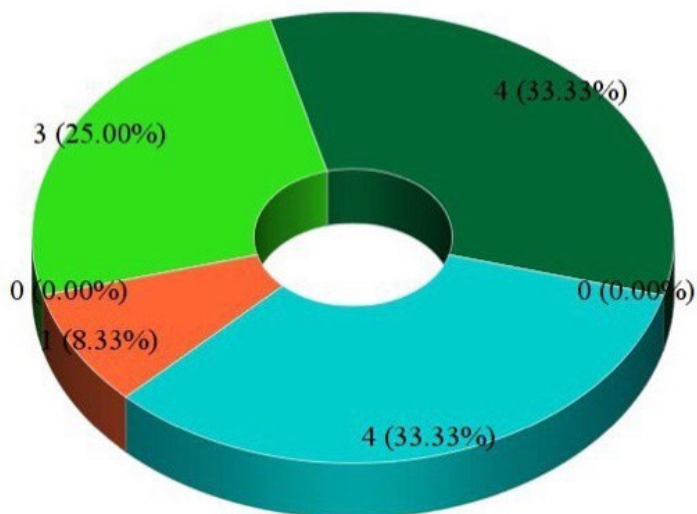


Диаграмма №3: Как изменилось ваше состояние после вдыхания аромата №1?
 (Среди учителей и учащихся 7-9 классов)

■ Улучшилось настроение
 ■ Взбодрился
 ■ Почувствовал расслабление
■ Ухудшилось настроение

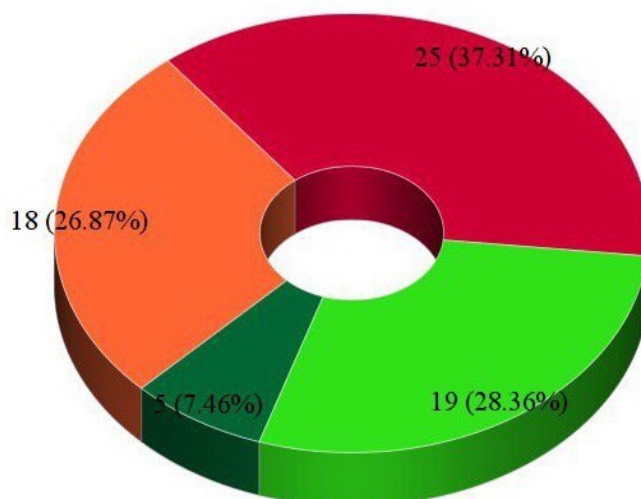


Диаграмма №4: Как изменилось ваше настроение после вдыхания запаха №2?

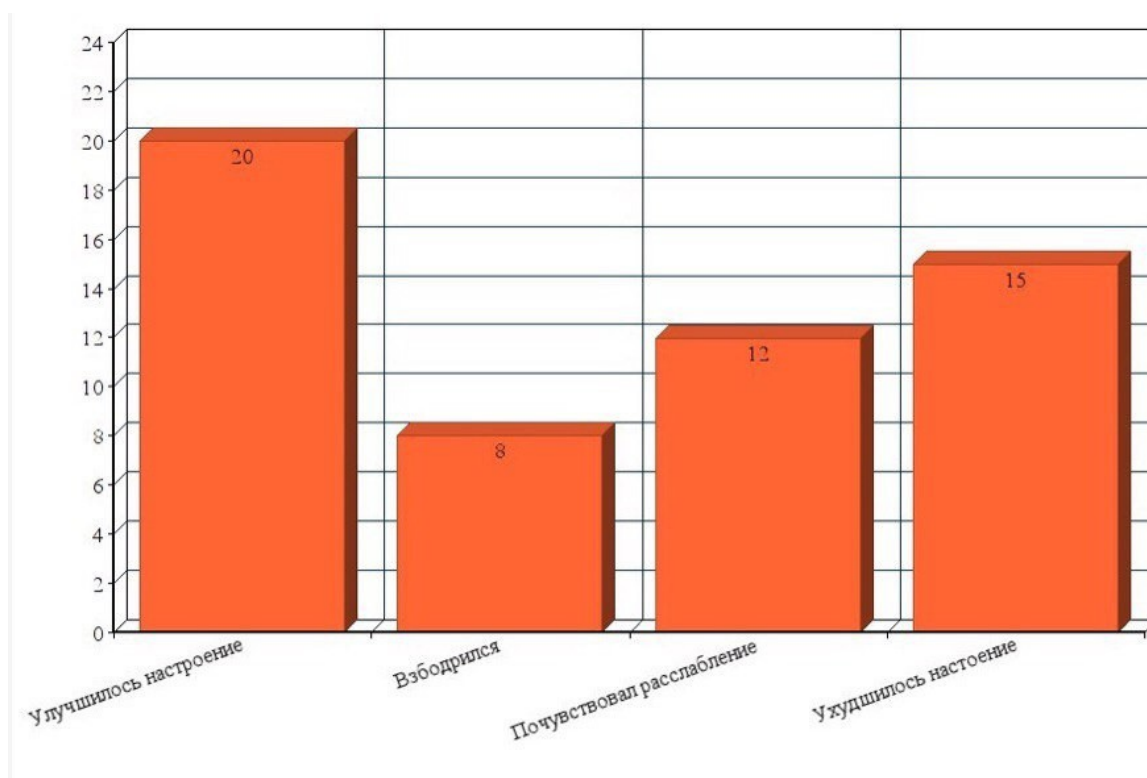


Диаграмма №5: Как изменилось ваше настроение после вдыхания запаха №3?

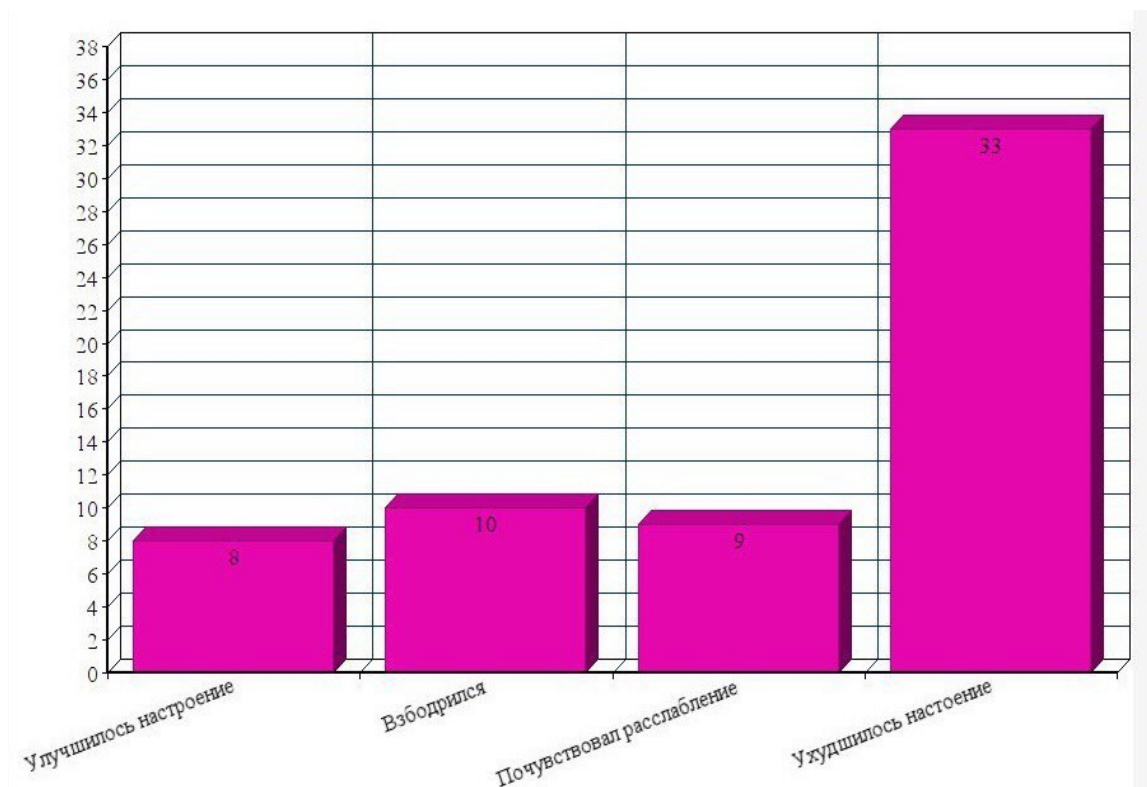
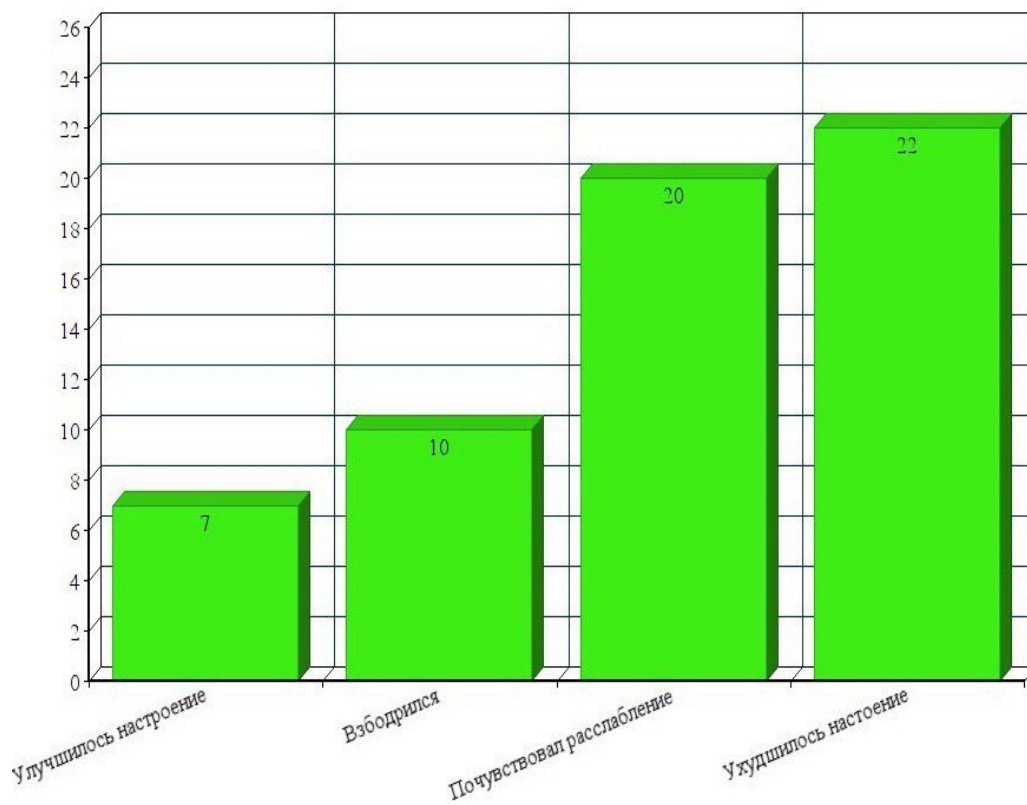
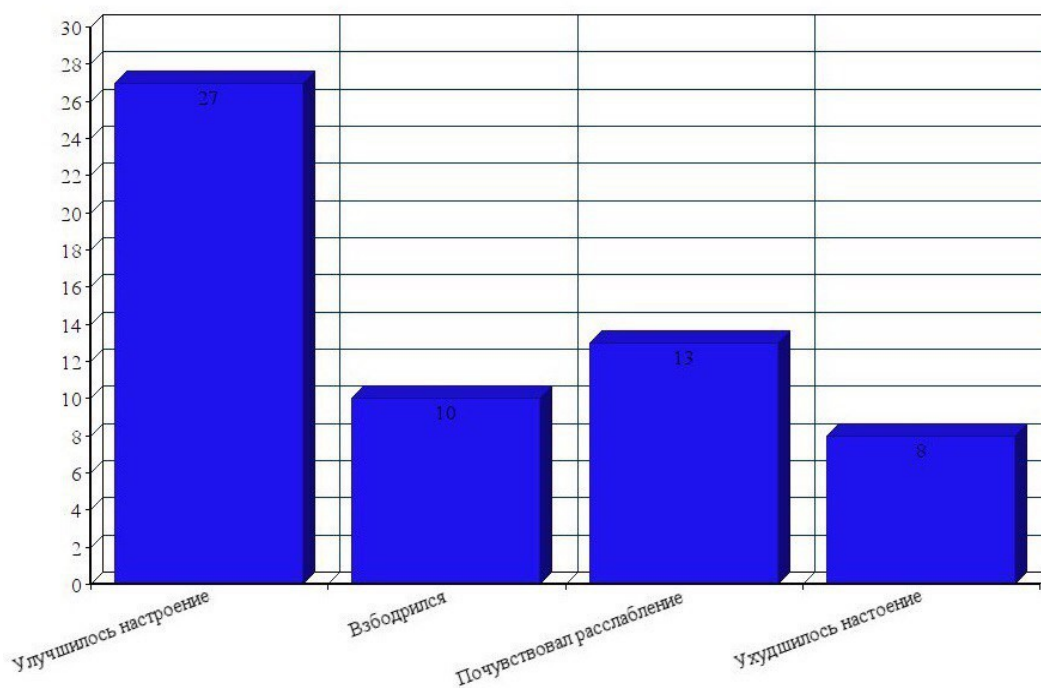


Диаграмма №6: Как изменилось ваше настроение после вдыхания запаха №4?



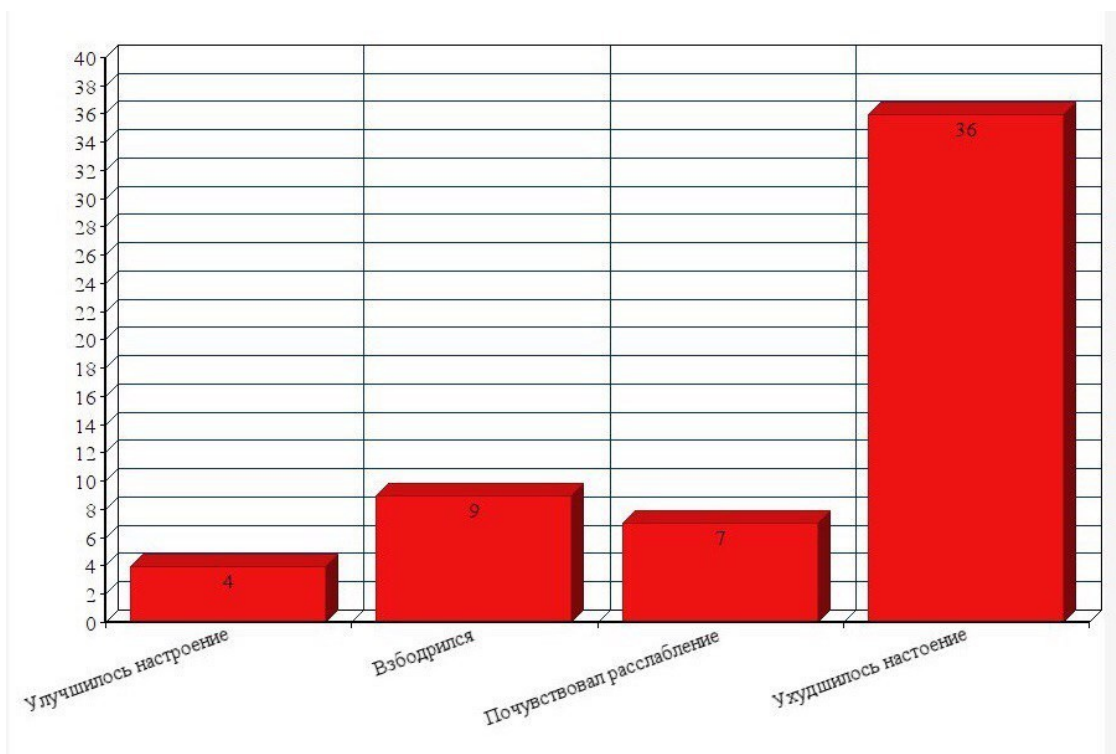
Аромат мандарина вызвал двойное чувство: одним не понравился – настроение у них ухудшилось, а другим понравился – или улучшил настроение, или взбодрил, а многих даже расслабил.

Диаграмма №7: Как изменилось ваше настроение после вдыхания запаха №5?



Запах лаванды большинству опрошенных понравился

Диаграмма №8: Как изменилось ваше настроение после вдыхания запаха №6?



Вывод : запах герани не очень понравился.



2.2. Эксперимент «Запахи и сны»

Исследователи обнаружили, что во время сна человек также ощущает запахи. Если использовать их правильно, можно обеспечить успокоительное действие. К примеру, энцефалографические исследования совершенно здоровых людей и людей, которые подвержены психозам, показали, что запахи жасмина и розы улучшают сон, стимулируют ЦНС. С этой же целью в народной медицине применяли подушки с шишками хмеля. Такое же влияние оказывают и запахи герани и лаванды.



Цель данного эксперимента заключалась в выяснении влияния различных запахов на сновидения. Испытуемыми являлась группа учителей и подростков (учащихся 8 класса). Для эксперимента использовались запахи герани и лаванды, так как именно эти эфирные масла благотворно влияют на сон человека. Испытуемые неделю спали с ароматизированными подушечкам. После эксперимента я раздала анкеты (приложение 2) и обработала полученные данные:

Диаграмма №1: Как повлияли на Вас ароматизированные подушечки? (Среди учителей и учащихся 8 класса)

■ Снимали усталость
 ■ Улучшали сон
 ■ Успокаивали
 ■ Снимали напряжение

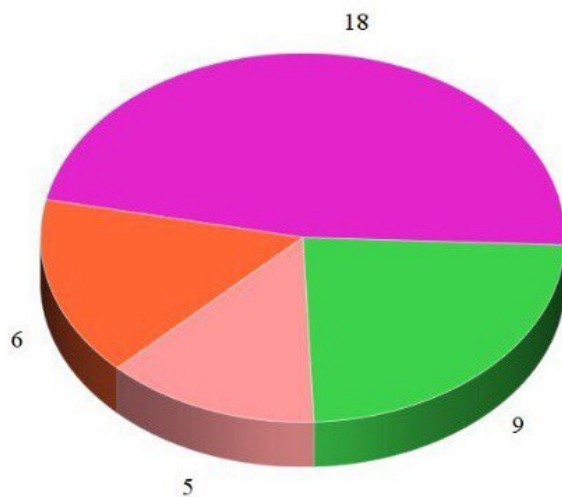
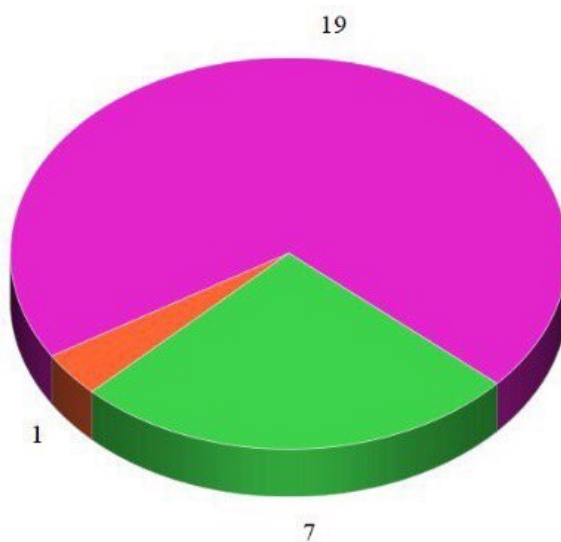


Диаграмма №2: Снились ли Вам кошмары во время проведения исследования?
 (Среди учащихся 8 класса и учителей)

■ Да
 ■ Нет
 ■ Не запоминаю сны



В целом утверждение, что лаванда и герань благотворно влияет на сон, подтверждено.

Довольно часто встречаются публикации о пользе эфирных масел. В частности, многие ароматические вещества способны влиять на качество нашего сна. Но далеко не все из них — в положительную сторону. Какие же запахи избавят нас от

бессонницы, а каких, напротив, следует избегать? Давайте обратимся к рекомендациям специалистов по ароматерапии.

Аромат лаванды

Эксперты утверждают, что аромат лаванды возбуждает в мозгу особые альфа-волны, которые позволяют человеку расслабиться и быстро заснуть. Причем спать он будет спокойно, без пробуждений среди ночи.

Запах ванили, хоть он и кажется достаточно "агрессивным", на самом деле дает ощущение покоя и безопасности, снимает усталость и переутомление.

Масло из липовых цветов обладает мягким успокаивающим действием. Хорошо вдыхать его запах непосредственно перед тем как лечь спать.

Аромат мяты полезен тем, кто в течение дня испытал стресс. Ведь после стрессовых ситуаций мы часто долго не можем заснуть. Этот запах поможет прийти в норму и без проблем отойти ко сну.

Известное успокоительное средство. Надышавшись ароматом мяты, вы будете спать спокойно и глубоко.

Запах герани успокаивает нервную систему и не только укрепляет сон, но и помогает избавиться от ночных кошмаров.

Тем, кто с трудом засыпает, можно порекомендовать масло апельсина, кедра, мандарина, можжевельника, мирры и кипариса. От беспокойного сна помогут масло лаванды, нероли, ромашки и ладан. Масло ванили плосколистной будет способствовать полному расслаблению.

А вот эти ароматы перед сном лучше не использовать.

Жасмин — раздражитель

Запах жасмина посылает в мозг бета-волны, что раздражает нервную систему и возбуждает болезненную чувствительность. В результате нам может быть сложно заснуть, а кроме того, мы можем испытывать расстройство по малейшему поводу. Запах грейпфрута делает сон беспокойным. Кроме того, он может вызывать во сне ощущения страха и способствовать ночным кошмарам.

Лимон бодрит. Сам по себе лимонный запах не наносит вреда, но он является скорее бодрящим, чем успокаивающим. Лучше вдыхать его утром после сна, чтобы побыстрее взбодриться.

Как применять ароматические масла?

Существуют специальные аромалампы, куда наливается масло. Сейчас в продаже есть также ароматические свечи с различными ароматами. Кстати, после поджигания запах такой свечи может долго не выветриваться.

Можно также капнуть масло на обычную электрическую лампочку. Когда она загорится, комнату наполнят эфирные пары. Можно капать аромамасло на одежду, ковры, диван, другие предметы, но это не всегда уместно, да и выветриться такой запах может достаточно быстро.

Впрочем, не все любят пользоваться эфирными маслами. Можно также заваривать ароматные травяные чаи. Скажем, чай из мяты или мелиссы даст результат совершенно аналогичный тому, как если бы вы использовали масло этих растений. Можно также класть по подушку мешочки с травами — они не только способны положительно влиять на сон, но и полезны для здоровья. Так, мята защищает от головной боли...

Следует быть осторожнее с комнатными цветами. Если вам ночью трудно дышать, снятся кошмары или наутро разболелась голова, обратите внимание на то, нет ли в комнате сильно пахнущих цветов. Уберите их, и если все пройдет, следовательно, дело именно в них.

Не стоит оставлять на ночь в комнате и подаренные кем-то букеты. Многие цветы издают "густой" аромат, который днем безвреден, а ночью превращается буквально в яд. И хорошо еще, если дело ограничится только бессонницей или головной болью! Сильные цветочные запахи вполне могут вызвать и проблемы с дыханием или сердечный приступ. Поэтому на ночь цветы лучше ставить на кухне или в той комнате, где никто не спит. При этом желательно распахнуть окно.

Помните, что любой запах — это вполне материальные молекулы вещества, которые при вдыхании попадают внутрь нашего организма. Молекулы, испускаемые растениями, имеют органическую природу и соответствующим образом влияют на наши органы. И вовсе не факт, что чем приятнее аромат, тем большую пользу он принесет нашему здоровью. Может быть и наоборот. Так что лучше, прежде чем воспользоваться каким-либо пахучим средством, разузнать побольше о его свойствах.

4. Просто создайте для себя хорошее настроение!

Эфирные масла действуют на тонкоматериальные структуры в человеческом организме, подобно тонкому инструменту, очень легко устраняют в физическом теле те или иные «неисправности».

К примеру, эфирные масла шалфея, мяты, лаванды, эвкалипта способствуют снижению показателей тонического напряжения (актуально для кровеносных

сосудов). Кроме того, благодаря им увеличивается интенсивность кровенаполнения сосудов в головном мозгу. Это очень благоприятно в случае умственной нагрузки нервно-сосудистой реакцией.

Более того, даже новое направление в науке появилось, которое называется «аромапсихология». Данное направление психологии изучает воздействие разных запахов на душевное состояние людей. Далеко не случайно возник интерес к этой проблеме. Восторг, радости, обиды, разочарования, ненависть и любовь – все эти чувства и многие другие пестрят в человеческой жизни, подобно цветным стёклам в калейдоскопе.

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;
- Для снятия переутомления идеально подходит туя, розмарин, лавр, герань, жасмин, эвкалипт, мята, базилик.

Благодаря нашему исследованию мы выяснили, что запахи влияют на сновидения и не всегда положительно. Теперь для того, чтобы видеть хорошие сны достаточно просто положить рядом с собой источник приятного запаха.

5. Заключение

Можно любоваться красотой розы, вслушиваться в шелест ее лепестков и листьев, но впечатление будет неполным, если не ощутить аромат этого цветка. Этим наслаждением мы обязаны обонянию. На протяжении многих веков обонянию уделяли огромное внимание, и даже, придавали мистический смысл: цветущей веткой персика шаманы изгоняли из человека духов болезни и зла, пары семян руты на Востоке и в Средней Азии считались верным средством от дурного глаза, по свидетельству Геротода, благовонным можжевельником окуривали дом и постройки, чтобы предохранить их от удара молнии. Влияние запахов на психологическое и физическое состояние человека известно с давних времен, а доказательства того, что люди использовали ароматические вещества для изменения запаха собственного тела и окружающей среды, дали раскопки древностей. Все эти примеры доказывают, что и в древности запахи ценили и почитали.

В современном мире у человека перегружены зрительные и слуховые анализаторы, поэтому роль запахов многократно возросла. Сфера их употребления огромна: реклама, парфюмерия, ароматерапия и т.д. И это далеко не все отрасли, в которых используются запахи!

Использование эфирных масел благотворно действует на организм человека, если они используются в меру и по назначению. Многие эфирные масла оказывают лечебное влияние, способствуют улучшению настроения и самочувствия.

6. Выводы

Несмотря на то, что орган обоняния человека развит намного слабее, чем у животных его значение в жизни человека огромно! Изменения состава воздуха дает огромную информацию о состоянии окружающего мира. Через органы обоняния можно воздействовать на психическое и физическое состояние человека. Запахи могут иметь лечебное значение, используя эти знания человек, сможет перейти от медикаментозного лечения к не медикаментозному, причем без каких либо побочных действий. Орган обоняния очень нежный орган его необходимо беречь, остерегаясь сильных раздражителей (ядовитых веществ).

Несомненно, обоняние - самое загадочное и не до конца изученное чувство. Но если человек научится жить в гармонии с окружающими его запахами, то это, конечно, благотворно повлияет на его физическое и психологическое состояние.

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

- Ароматы действительно влияют на настроение человека и на его самочувствие

- Есть ароматы, которые категорически не нравятся большинству людей – в нашем случае это герань.

- Большинство ароматов индивидуальны – у разных людей вызывают разные чувства.

-Есть ароматы, которые благотворно влияют на сон большинства людей.

7. Литература

1. «Душистая аптека. Тайны ароматерапии» Владислав С. Бруд, Ивона Конопцкая.
2. «Эфирные масла – древнейшее лечебное средство» / Под ред. С. С. Солдатченко.
3. «Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами». С.С. Солдатченко, Г.Ф. Кащенко, В.А. Головкин, В.В. Гладышев Симферополь, 2003.
4. «Ароматерапия для начинающих» Н.С. Леонова
5. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний: что нужно знать о лечебных свойствах эфирных масел. М.: Амрита-Русь, 2007
6. <http://zdravotvet.ru/aromaterapiya-efirnye-masla-v-tablice-effekt-kak-provodit-v-domashnix-usloviyax/>
7. http://aromolog.ru/page_15.html
8. <https://www.kakprosto.ru/kak-836814-9-prekrasnyh-zapahov-kotorye-uluchshat-vashe-nastroenie>

Приложение 1

ОПРОС 1

Какой аромат самый приятный?

- | | |
|---|---|
| 1 | 4 |
| 2 | 5 |
| 3 | 6 |

Какой аромат самый неприятный?

- | | |
|---|---|
| 1 | 4 |
| 2 | 5 |
| 3 | 6 |

Как изменилось Ваше состояние после
вдыхания аромата 1?

- улучшилось настроение
- взбодрился
- почувствовал расслабление
- ухудшилось настроение

Как изменилось Ваше состояние после
вдыхания аромата 2?

- улучшилось настроение
- взбодрился
- почувствовал расслабление
- ухудшилось настроение

Как изменилось Ваше состояние после
вдыхания аромата 3?

- улучшилось настроение
- взбодрился
- почувствовал расслабление
- ухудшилось настроение

Как изменилось Ваше состояние после
вдыхания аромата 4?

- улучшилось настроение
- взбодрился
- почувствовал расслабление
- ухудшилось настроение

Как изменилось Ваше состояние после
вдыхания аромата 5?

- улучшилось настроение
- взбодрился
- почувствовал расслабление
- ухудшилось настроение

Как изменилось Ваше состояние после
вдыхания аромата 6?

- улучшилось настроение
- взбодрился
- почувствовал расслабление
- ухудшилось настроение

Приложение 2

ОПРОС 2

Как повлияли на Вас ароматизированные подушечки?

- снимали усталость
- улучшали сон
- успокаивали
- снимали напряжение

Снились ли Вам кошмары во время проведения исследования?

- да
- нет
- не запоминаю сны