

PANEVĖŽIO ŽEMYNOS PROGIMNAZIJA

Karvelytė Greta 8A klasės mokinė

" Kai kurių eterinių aliejų antiseptinės savybės „

Projektinis darbas

DARBO VADOVĖ CHEMIJOS MOKYTOJA
METODININKĖ SNIEGUOLĖ BUTKUTĖ

PANEVĖŽYS, 2023

Problema

Žemėje nėra nė vieno žmogaus, kuris nenaudotų kvapų. Mes eterinius aliejus vartojame maistui ir kasdieniame gyvenime nuo gimimo iki mirties. Tai laiškinių česnako, jazminų arbata, tarkuota citrinos žievelė, bazilikų padažas, puokštė šviežių rožių... Kvapai – neatsiejama gyvenimo dalis, kaip ir šiluma, spalva ir garsas.

Vis daugiau žmonių suvokia galimą tam tikrų cheminių vaistų vartojimo žalą. Prisimina liaudies gydymo metodus, bei eterinių aliejų poveikį.

Todėl man pasidarė įdomu, kaip aromatiniai eteriniai aliejai veikia žmogaus organizmą ir ar tikrai turi antiseptinių savybių.

Susirgus man gripu mama mane taip pat gydė tam tikrais natūraliais antibiotikais.

Hipotezė

Eteriniai aliejai yra natūralūs antibiotikai.



Tikslas

Išsiaiškinti ir ištirti aromatinių eterinių aliejų įtaką savijautai ir sveikatai.



Uždaviniai:

1. Išstudijuoti teorinę medžiagą apie aromatinių aliejų istoriją, sudėtį, įtaką ir panaudojimą, jų gavimo būdus.
2. Ištirti kai kurių eterinių aliejų (fitoncidų) antiseptines savybes.



Aromatiniai aliejai

Aromatiniai aliejai – tai kvapnios, lengvai lakios medžiagos, esančios įvairiose augalų dalyse, daugiausia žieduose, lapuose, vaisiuose, šaknyse. Šiuo metu žinoma daugiau nei 2000 eterinių aliejų augalų. Eterinių aliejų kiekis augaluose priklauso nuo daugelio priežasčių ir svyruoja nuo 4% iki 0,1%.

Aromatiniai aliejai yra labai lakios medžiagos. Esant aukštesnei temperatūrai, šis procesas paspartėja. Įkvėpus aromatinių aliejų molekulės patenka į organizmą per nosies takus, o daugybė nosies ertmę dengiančių ląstelių siunčia signalus į smegenis. Aromatinio aliejaus įkvėpimas veiksmingas esant galvos skausmams, nemigai, nuotaikų kaitai, taip pat infekcinėms kvėpavimo sistemos ligoms.

Teorijos patikrinimas

Pradėjus domėtis eteriniais aliejais jų savybėmis man pasidarė įdomu ar tikrai yra taip, kaip rašo literatūra?

Todėl savo draugų rate atlikome eksperimentus:

- 1) Jei norėjosi miego mes ant pulso taškų lašiname eterinį aliejų. (citrinos, mėtų, gvazdikėlių, rozmarinų)
Po 10 minučių mieguistumas pradingdavo.

MUMS PASITVIRTINO.

- 2) Jei patirdavom įtampą ant nosinės užlašindavome 2-3 lašus aliejaus ir įkvėpdavome aromato (arbatmedžio, rožių, melisos, levandų, ramunėlių).

MUMS PASITVIRTINO

Natūralūs antibiotikai

Kalbant apie aromatinius aliejus, nereikėtų pamiršti jų išskiriamų fitoncidų, kurie turi antiseptinių, antibakterinių ir priešgrybelinių savybių.

Šiuolaikinė medicina siūlo platų antibiotikų pasirinkimą. Deja, jie ne visada yra saugūs organizmui. Todėl šiuolaikiniai mokslininkai jau seniai atkreipė dėmesį į bioterapiją.

Receptai

1. **Paviršių dezinfekcija**: 2 ml arbatmedžio aliejaus praskieskite 8 litrais vandens
2. **Oro valymas** ligonių kambaryje: aromatinėje lempoje leiskite išgaruoti 3-4 lašus arbatmedžio aliejaus.
3. **Spuogai, uždegimai**: arbatmedžio aliejumi su vatos tamponu patepkite tiesiai problemines vietas,
4. **Herpes**: sutepkite pūsles neskiestu arbatmedžio aliejumi.
5. **Jautriai odai**: arbatmedžio aliejų sumaišykite su tokiu pat kiekiu jojobos aliejaus.
6. **Pėdų ir nagų odos grybelinės infekcijos**: pažeistas vietas tepkite neskiestu arbatmedžio aliejumi 2-3 kartus per dieną.

Receptai

- 7. Vonia pėdoms pėdų grybelio profilaktikai**: 10 lašų arbatmedžio aliejaus į 4 litrus šilto vandens. Procedūros trukmė 10 minučių.
- 8. Skalavimo ir plovimo tirpalas**: 5-10 lašų aliejaus į stiklinę vandens.
- 9. Įtrynimasis nuo kosulio ir bronchito**: šaukštą alyvuogių aliejaus sumaišykite su 3-5 lašais arbatmedžio aliejaus. Įtrinkite krūtinės ir nugaros sritį.
- 10. Arbatmedžio aliejus odos priežiūrai**: sumaišykite 10 lašų arbatmedžio aliejaus su 250 ml migdolų aliejaus. Lengvais judesiais įtrinkite į odą po dušo ar vonios.

Kai kurie natūralūs antibiotikai

Česnakas

Česnakai yra vienas seniausių ir labiausiai paplitusių vaistinių augalų. Medicinoje jis žinomas daugiau nei 4 000 metų.



Arbatmedžio aliejus

Australijos aborigenai šio augalo lapus naudojo žaizdoms, vabzdžių įkandimams ir visų rūšių odos infekcijoms, peršalimui ir bronchitui gydyti.



Citrina

Dėl didelio vitamino C kiekio citrinų sultys pagreitina gijimo procesą ir aktyvina organizmo apsaugą



Svogūnas

Svogūnai yra ne tik galingas natūralus antibiotikas, bet ir daugelio vitaminų šaltinis.



Kai kurių eterinių aliejų antiseptinių savybių tyrimas

Mane labiausiai sudomino eterinių aliejų antiseptinės savybės. Todėl nutariau atlikti eksperimentą. Sūrį ir baltą duoną pasirinkau kaip mėginius. Tirti mėginiai buvo dedami į stiklines, kurių vidinis paviršius buvo apdorotas: arbatmedžio aliejumi, svogūnais, česnakais, citrina ir niekuo neapdorotas. Stiklines, kuriose buvo mėginiai apdengiau plėvele, kad jos būtų hermetiškai sandarios. Kasdienis mėginių stebėjimas davė šiuos rezultatus:



Tiriami mėginiai

Eksperimento pradžioje



Tiriamie mėginiai eksperimento gale



Česnakas

Svogūnas

Citrina

Arbatmedis

Nieko

Paskutinė diena

Tiriami mėginiai eksperimento gale



Česnakas.

Svogūnas.

Citrina.

Arbatmedis.

Nieko.

Paskutinė diena

Eksperimentas su duona

Geriausius rezultatus antiseptinių savybių parodė arbatmedžio aliejus (9 dieną atsirado pelėsis), česnako atveju pelėsis susiformavo 6 dieną, kiti duomenys pateikti lentelėje.

Eksperimentas su sūriu

Šiuo atveju geriausias antibiotikas pasirodė svogūnas (pelėsiai atsirado tik 9 dieną). Arbatmedžio aliejus parodė taip pat gerus rezultatus (pelėsiai atsirado tik 8 dieną). Matyt, laikui bėgant žieminė česnakų veislė praranda savo antiseptines savybes. Kiti duomenys pateikti lentelėje.

Išvados :

1. Pasitvirtino hipotezę, kad aromatiniai aliejai teigiamai veikia žmogaus organizmą, malšina nuovargį, didina efektyvumą, yra geri natūralūs antibiotikai.
2. Tačiau ne visi eteriniai aliejai pasižymėjo geromis antiseptinėmis savybėmis. Matyt, laikui bėgant česnako savybės kiek pablogėjo, citrina turi silpnų antiseptinių savybių.
3. Rezultatai parodė, kad pelėsis greičiausiai atsirado niekuo neapdorotoje stiklinėje.
4. Eksperimentas mane įtikino, kad aromaterapija yra unikali grandis, jungianti mūsų sveikatą su mus supančio pasaulio turtais.

Mano rekomendacijos:

1. Tie, kurie yra linkę į alergines reakcijas ir padidėjusį jautrumą, turi atsiminti, kad eteriniai aliejai gali sukelti alergines reakcijas .
2. Prie eterinių aliejų reikia pratinti organizmą palaipsniui.



Naudota literatūra

1. <https://aromata.lt/lt/1039/kas-yra-eterinis-aliejus-informacija-apie-saugu-eteriniu-alieju-naudojima>
2. <https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/sveikata/aromaterapijos-specialiste-rima-balaisiene-apie-eteriniu-alieju-rusis-ir-veiksmingiausius-derinius-1028-487705>
3. <https://www.mhealth.lt/aromaterapija/eteriniu-alieju-poveikis/>
4. <https://www.gamtoskvapai.lt/blogas/eteriniu-alieju-naudojimas/>
5. <http://media.search.lt/GetFile.php?OID=196688&FID=575788>
6. <https://www.delfi.lt/plius/ivairu/eteriniu-alieju-istorija-geriausiai-pazistamus-lietuviams-naudojo-dar-senoves-egipte.d?id=84045273>