Ароматерапия

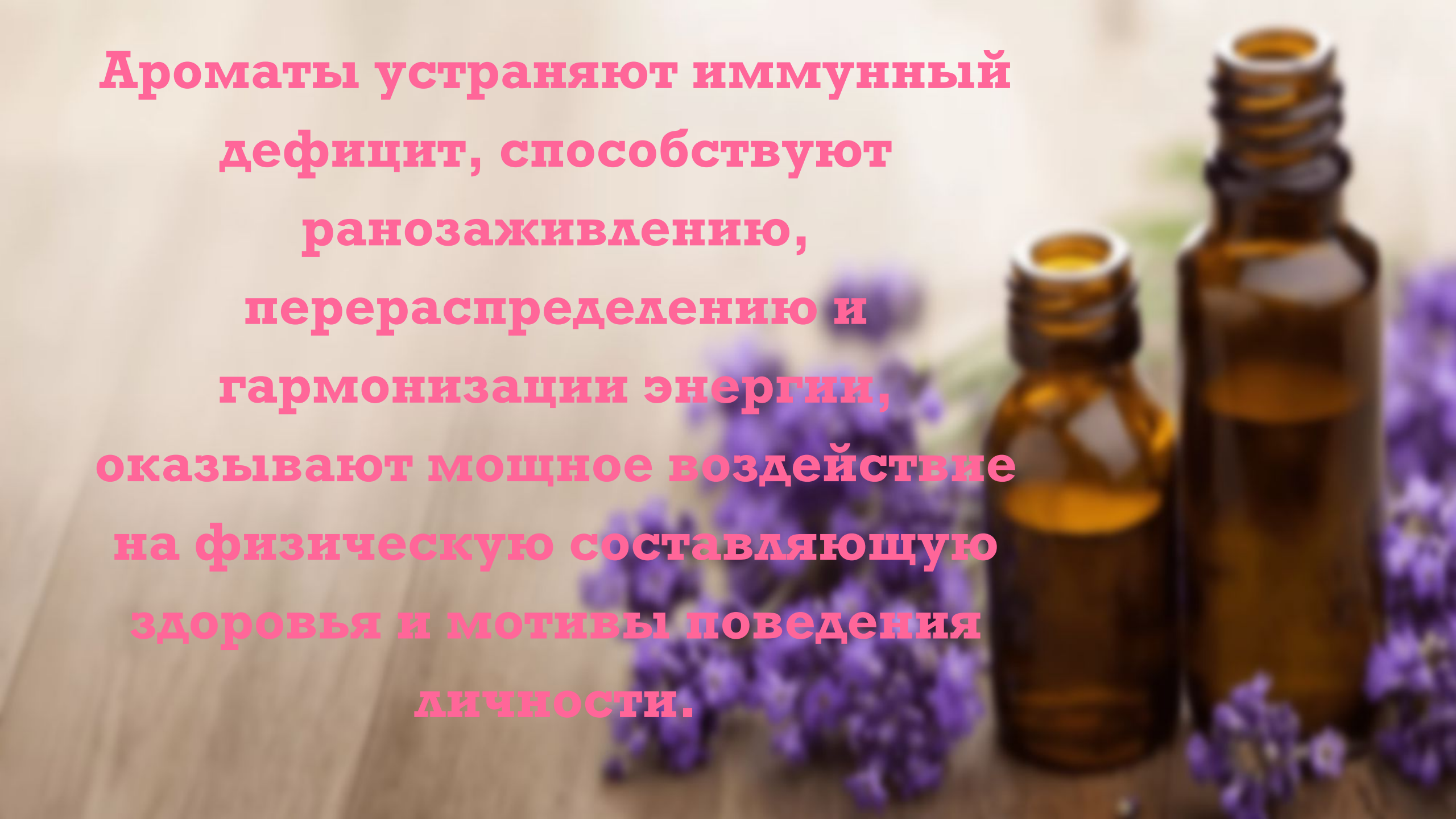
Выполнила:

Пронина Анастасия

17ФПР1

ЭФИРНЫЕ МАСЛА – ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Эфирные масла – квинтэссенция лечебного воздействия растений, обладающая энергией четырех стихий: земли, воды, огня и воздуха, причем эта энергия преобразуется растениями и подчиняется основной для них цели – жить.

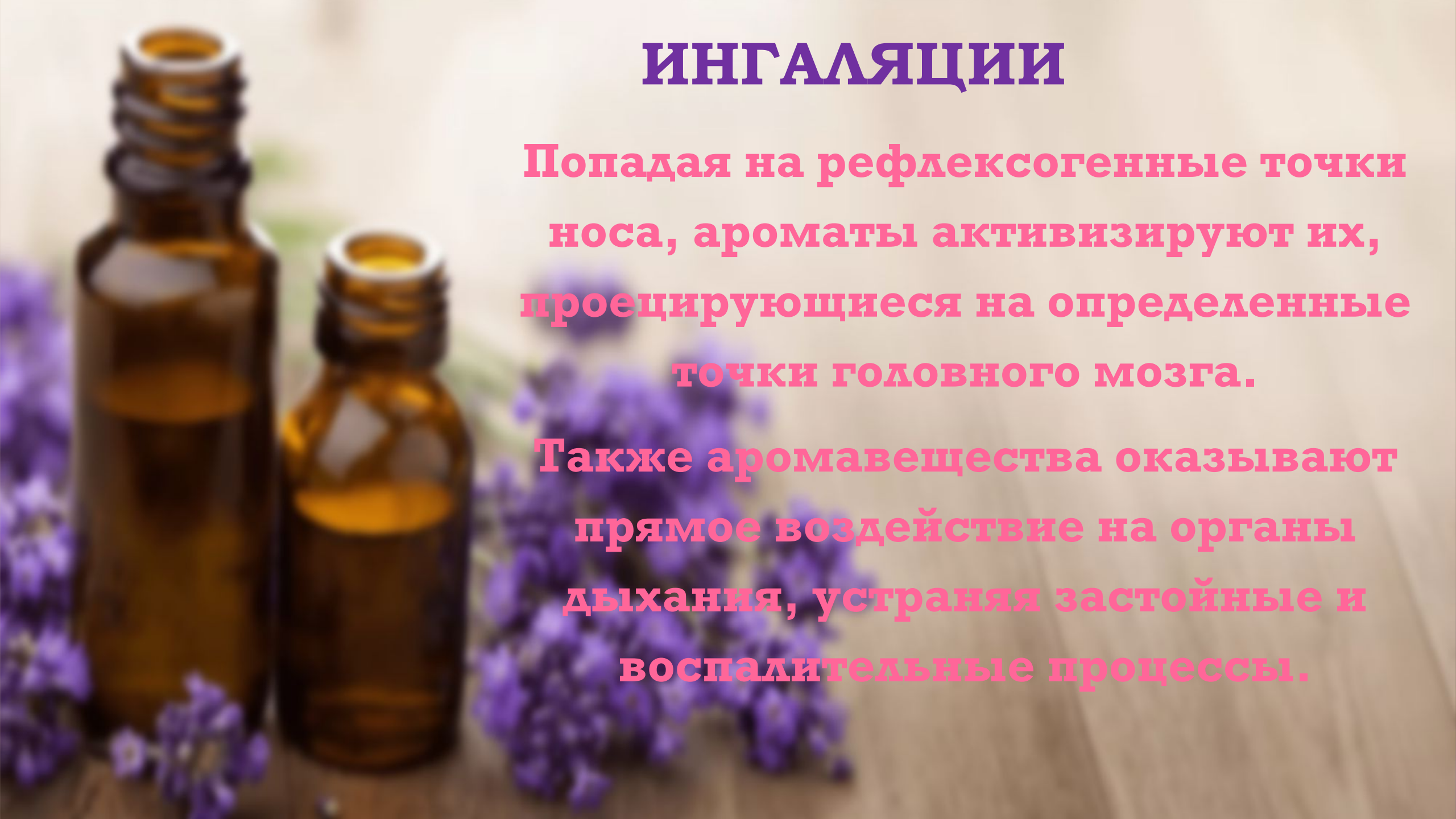

Ароматы устраняют иммунный дефицит, способствуют ранозаживлению, перераспределению и гармонизации энергии, оказывают мощное воздействие на физическую составляющую здоровья и мотивы поведения личности.

ВИДЫ ВЛИЯНИЯ АРОМАТОВ

- Стимулирующие нервную систему
- Успокаивающие нервную систему
- Нормализующие состояние головного мозга

МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ:

- Ингаляции
- Ванны
- Компрессы
- Растирания
- Массаж
- Внутреннее употребление



ИНГАЛЯЦИИ

Попадая на рефлексогенные точки носа, ароматы активизируют их, проецирующиеся на определенные точки головного мозга.

Также аромавещества оказывают прямое воздействие на органы дыхания, устраняя застойные и воспалительные процессы.

ВИДЫ ИНГАЛЯЦИЙ:

- Аромакурительницы
- Ингаляции холодные
- Ингаляции горячие

ВАННЫ

Аромавещества соприкасаются со всей поверхностью тела. За счет высокой проникающей способности они быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть. Также эфирные масла оказывают мощное воздействие на легкие, кишечник, почки, центральную и периферическую нервную систему.

КОМПРЕССЫ

Вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через участок кожи, находящейся в прямой проекции к больному органу, попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие.

РАСТИРАНИЯ

Прекрасно помогают при воспалительных явлениях в мышечной, нервной, соединительной ткани, воздействуя на лимфатическую систему, позвоночный ствол, системы дыхания и кровообмена.

МАССАЖ

Один из наиболее активных методов воздействия на организм. Обеспечивает быстрое проникание аромавещества в лимфу и кровь, что дает эффект всеобъемлющего влияния на организм.

Помимо положительного воздействия на органы дыхания, кровообращения, ЦНС, происходит оздоровление печени, кишечника и желез внутр. секреции.

ВНУТРЕННЕЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ

Активные компоненты эфирных масел воздействуют на органы пищеварения, попадают в кровяное русло, нормализуя работу сердечно-сосудистой системы, оказывают мощное влияние на мочеполовую систему и нервную ткань.

АРОМАТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дети воспринимают действие ароматерапии без предубеждений, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна. В силу того, что детский организм находится в состоянии развития, применять средства ароматерапии нужно в минимальных дозировках.

Применение эфирных масел в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

Никогда не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки.

Никогда не используйте эфирные масла в дозировках, превышающих допустимые.

Проверьте, нет ли у Вас аллергии на применяемое эфирное масло.

Начинайте пользоваться эфирными маслами в самых минимальных дозировках, возможно они будут для Вас достаточными.

Прием ванн с эфирным маслом первые 2 раза не должен превышать 3–5 минут. Время увеличивайте постепенно.

Ингаляции с помощью эфирных масел не должны быть первые 2 сеанса более 20 минут.

При беременности и эпилепсии применение эфирных масел возможно только под наблюдением врача.

Храните эфирные масла плотно закрытыми в темном месте, при температуре не ниже 0 С и не выше +30 С.Прячьте от детей.

Сосна.

Трахеит, астма, простуда, стресс, ослабление, экзема

Чайное дерево.

Грибковые заболевания ногтей и кожи, язвы, лихорадка.

Роза. Ревматизм, варикозное расширение вен,
псориаз, герпес, умственная усталость.

Грейпфрут. Головные боли,

ость, депрессия.

Герань. Ревматизм, язва желудка, камни в почках, ожоги, псориаз, депрессия

Базилик. Повышенная чувствительность дёсен, ень, боли

Эфирное масло апельсина применяется при бессоннице, стоматите, отёках, невро[illegible]дии.

АРОМАЛАМПЫ

Аромалампа – прибор для ароматизации закрытых помещений. Используется в ароматерапии для испарения эфирных масел. Кроме основной своей цели, также имеет декоративное применение.