

АРОМАТЕРАПИЯ



Термин «ароматерапия» ввел французский химик Гатефосс, который занимался исследованием эфирных масел. Во время первой мировой войны он перевязывал раненных солдат, используя лавандовое масло (известное ему как прекрасный антисептик) из-за отсутствия дезинфицирующих средств.

Так началось широкое развитие современной ароматерапии во Франции, позднее в Англии, а теперь – и во всем мире.

Ароматерапия представляет собой лечение с использованием различных запахов. Эти запахи, или ароматы, в виде эфирных масел приходят к нам из растительного мира - от цветов, деревьев, кустарников и трав

Эфирные масла можно извлечь из всех частей растения: цветков, листьев, стеблей, корней, плодов, коры...

Важным элементом ароматерапии является качество масел. Только натуральные эфирные масла обладают целительными свойствами. Существуют рецепты использования терапии запахами для взрослых и детей.

Ароматерапия существует не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь. Она является и весьма реальной защитой от различных бактерий и вирусов.

Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Проводится он под контролем старшей медсестры и охватывает два направления: профилактика простудно-вирусных инфекций (кедровое

масло), а так же для психологической разгрузки педагогов (масло лаванды).

Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего если масла будут наноситься на глиняные или стеклянные фигурки, аромамедальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Такой метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате.

Ароматерапию не рекомендуют применять для детей младше 2-2,5 лет.

Маленькие дети прекрасно реагируют на **эфирное масло Апельсин**. Оно помогает при перевозбуждении, неадекватном поведении, способствуют крепкому сну. Во время выполнения домашних заданий повышает концентрацию внимания, усидчивость.

Успокоит ребенка после шумных игр, перед отходом ко сну **Эфирное масло Лаванда. Масло лаванды и Мяты перечной** способны подавить чувство страха и неуверенности.

В период подъема респираторных инфекций, рекомендуется ароматизировать воздух в помещениях, где находятся дети. Необходимо применять такие эфирные масла, как **масло Чайное дерево, Эвкалипт, Лимон, Розмарин**.

Курс ароматерапии не должен превышать 3-х недель.

При соблюдении всех правил, ароматерапия в вашем доме будет эффективным методом лечения и профилактики заболеваний.

В детском саду любой курс ароматерапии следует начинать с письменного разрешения от родителей и в присутствии медсестры.

Применение масел достаточно 2-3 раз в неделю. Особенно активно используем в период респираторных заболеваний.

Смесь для поднятия настроения - масло апельсина - 2 капли, масло иланг-иланга - 2 капли.

Антипростудная смесь - масло ромашки - 1 капля, масло мандарина - 2 капли, масло чайного дерева - 2 капли, масло тимьяна (чабреца) - 1 капля.

Вот типичные ароматы для разных областей применения (для взрослых):

в офисе и за рабочим столом: бергамот, лимон, лемонграсс.

в спальне: лаванда, иланг-иланг, апельсин, сандал.

в жилом помещении: эвкалипт, горная сосна, чайное дерево, герань, лемонграсс.

для детской комнаты: апельсин, мандарин, лаванда.

для очищения воздуха: бергамот, лаванда.

Считаю, что ароматотерапия также является доступным и эффективным средством для поддержания и укрепления детей и взрослых в детском саду. Думаю, что мои коллеги с энтузиазмом примут такой способ оздоровления, ведь приятные запахи, кроме всего, так повышают настроение и работоспособность. Все мы помним, как в детстве запах мандаринов напоминал нам о приближении Нового года, а запах цветущей вишни, тюльпанов и нарциссов-непременный вестник наступающей весны.

