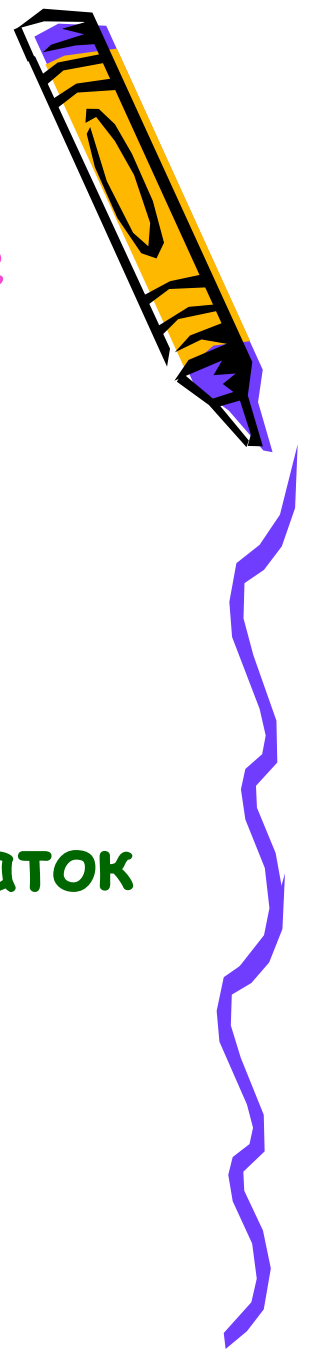


Использование арома- и фитотерапии

Правила ароматерапии



- никогда не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые;
- Никогда не используйте эфирные масла в повышенных дозировках;
- При первом применении данного эфирного масла, проведите алергопробу: для этого нанесите на носовой платок каплю масла , и иногда в течение дня подносите платок к носу;
- начинайте использовать эфирные масла с минимальных дозировок.



Деление эфирных масел на группы:



- По полу и возрасту:

Мужские -имбирь, лимон, листья бэй, эвкалипт, грейпфрут, мандарин, сосна, ель, кедр, лимонник китайский, майоран, шалфей, пачули, ладан, иссоп, корица, мирт, сандал, нарцисс, розмарин, можжевельник



женские

– Роза, мелисса, сандал,
бергамот, иланг-иланг, левзея,
герань, каяпут, фенхель,
жасмин, ромашка, лиметт,
мускатный орех, мирра,
гвоздика, нероли, кипарис, туя,
вербена



детские

- Апельсин, роза,
мандарин, лимон,
бергамот, иланг-иланг,
вербена



Для пожилых людей

- Сандал, пачули, кедр, ель, лимон.
розмарин, мята, герань, левзея.



По темпераменту:

Для спокойных людей-

- Эвкалипт, герань, фенхель, лимон, апельсин, мандарин, имбирь, мускат, мирт, пачули, гвоздика, розмарин, шалфей, туя, иланг-иланг, чабрец, иссоп, кедр, корица.



Для возбудимых людей



- Каяпут, грейпфрут, бергамот, сандал, сосна, лаванда, лиметт, левзея, мята, роза, нероли, мелисса, майоран, лавр, розовое дерево, кипарис, вербена, мирра, ладан



АРОМОКУРИТЕЛЬНИЦА



- В комнате, где вы будете проводить сеанс ароматерапии, закройте окна. В особую курительницу в виде чаши налейте тёплую воду, добавьте 3-5 капель аниса или чабреца, затем снизу зажгите свечу.
- (первые 2 дня не более 20 минут).
- Использовать спокойную музыку со звуками природы, чтение рассказов, рассматривание иллюстраций.



Поднять настроение



- Масло апельсина-2капли,
- масло иланг-иланга- 2капли,
- Летом- эфирные масла с ароматом свежести(цитрусовые, хвойные),
- Зимой более теплые(цветочные, пряные)



«У меня ничего не получится»:



- Майорана, апельсина, базилика, корицы, герани.



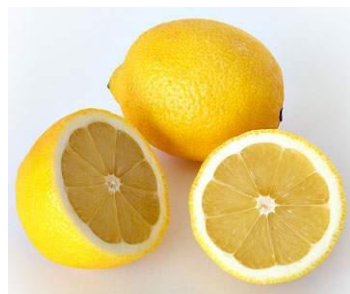
Плохо адаптируется
в школе:



Полезен лимон.



Корица



Агрессивен:



лаванда, ладан

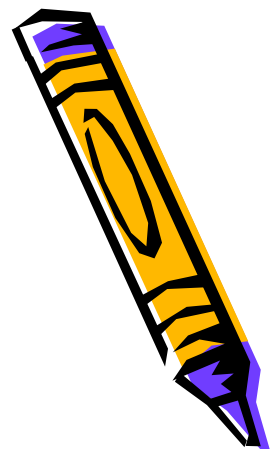


Ленится, равнодушен к
учебе:

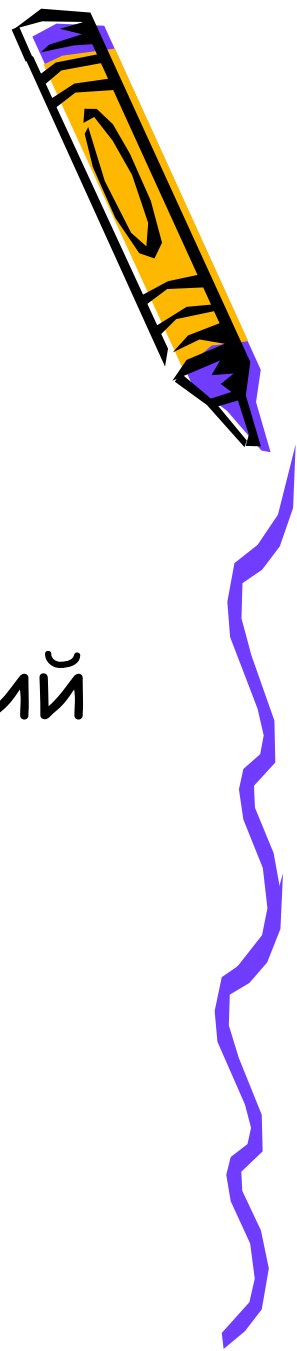
- **МОЖЖЕВЕЛЬНИК**



Можжевельник
обыкновенный



АЭРОФИТОТЕРАПИЯ



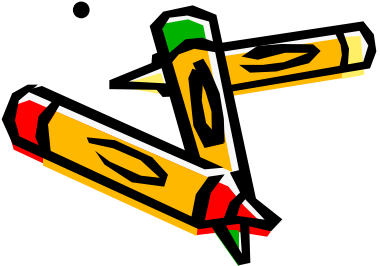
- **Аэрофитодизайн**

предусматривает использование фитонцидных комнатных растений с целью оздоровления детей.



Лечебное воздействие летучих веществ растений на организм:

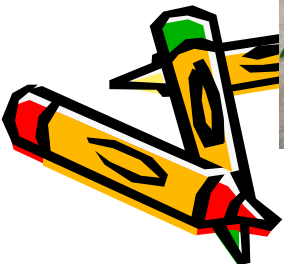
- Благоприятно воздействует на психику;
- Нормализует сердечный ритм;
- Улучшает обменные процессы;
- Увеличивает защитные силы организма;
- Нормализуются процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий мозга;
- Повышается работоспособность



УГОЛОК ФИТОДИЗАЙНА



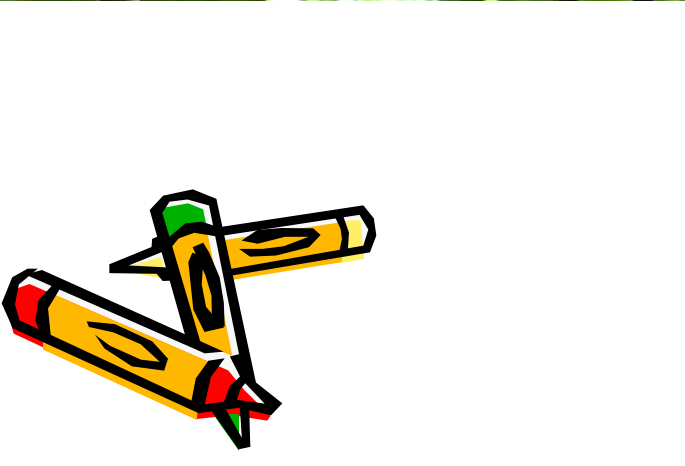
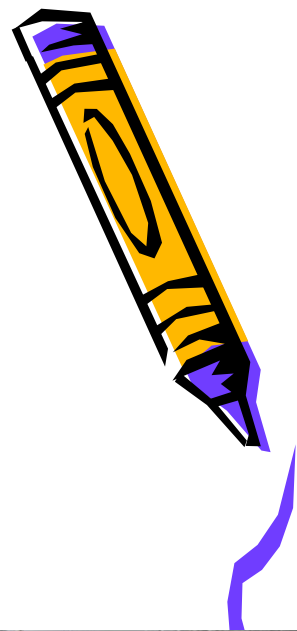
- Алоэ древовидное;
- Аукуба японская;
- Гибискус китайский;
- Жасмин самбак;
- Колонхое перистое;



- Калина лавролистная;
- Кофе арабийский;
- Лавр благородный;
- лимон;
- Мирт обыкновенный;
- Монстера привлекательная;
- Мурайя экзотическая;
- Плющ обыкновенный;
- Самшит вечнозеленый;
- Сансевьера трёхполосая;
- Фикусы;
- Хлорофитум хохлатый







Классификация растений



- Возбуждающие растения-стимуляторы нервной системы.
- Общеукрепляющие, тонизирующие растения.
- Продукты пчеловодства.
- Эргогенные растения, оказывающие антистрессовый эффект и улучшающие функцию сна.



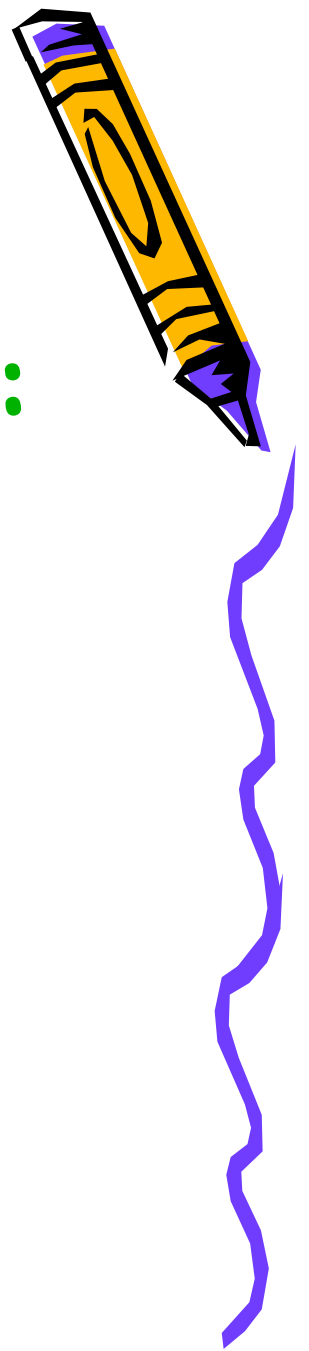
Ароматические растения- восстановители работоспособности



- Обладающие стимулирующим запахом: пижма обыкновенная, рябина обыкновенная, тополь черный и др.
- Обладающие успокаивающим, снотворным действием: душица обыкновенная, тимьян обыкновенный, сосна, герань душистая.
- Ароматические растения -адаптогены нормализующие функции нервной системы: мята перечная, чеснок посевной.



ФИТОТЕРАПИЯ



- Энтеральный(внутренний):
чай, настой, отвары.
- Ингаляции.
- Промывание глаз.

