АРОМАТЕРАПИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

Бельтюкова Светлана Викторовна, г. Заозёрск

Ароматические масла

- Ароматерапия является одним из важных способов поднять настроение и даже улучшить самочувствие. С давних пор людям известны полезные свойства эфирных масел. Они недороги и эффективны. Добавив 2-3 капли масла в столовую ложку воды для аромалампы, вы прогоните усталость и восстановите силы.

Апельсин

богатый цитрусовый аромат

- Масло апельсина отличается дезинфицирующими свойствами, помогает бороться со стрессами, позитивно воздействует на нервную систему ребёнка. Рекомендуется для выздоравливающих и тех, кому необходимо сосредоточиться и повысить работоспособность. Помогает снизить давление.

ны с маслом апельсина

я.

Лимон

ярко выраженный цитрусовый аромат

- Масло лимона отличается антисептическим и очищающим действием. Этот аромат полезен при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, способствует укреплению иммунитета, снимает головную боль.
- Обладает высокой противовирусной активностью, помогает при лечении гепатита и респираторно-вирусных заболеваниях. Улучшает концентрацию внимания и память. Эффективно

йтрализует табачный дым.

Грейпфрут

освежающий горьковато-цитрусовый аромат

- Эфирное масло грейпфрута способствует повышению иммунитета, дезинфицирует воздух, улучшает настроение и дарит бодрость. Отличается антистрессовым действием и способностью повышать работоспособность.
- Снижает артериальное давление.

Гвоздика

согревающий терпкий аромат

- Эфирное масло гвоздики характеризуется высокой антибактериальной и противовирусной активностью. Эффективно в качестве профилактики инфекционных заболеваний, для отпугивания вредных насекомых.
- Гвоздика полезна для мозга.
- Моль не выносит запаха гвоздики.

Иланг-иланг

аромат сладкий, пряный, с нотками жасмина

- Это эфирное масло хорошо влияет на нервную систему, помогает бороться со стрессами, утомлением и бессонницей. Обладает антибактериальным действием.
- Понижает давление

Лаванда

свежий и чистый аромат

- Уже древние греки добавляли масло лаванды в ванны для снятия усталости.
- Аромат лаванды оказывает общий терапевтический эффект, помогает при мигрени, вытесняет неприятные запахи. Помогает бороться со стрессами и бессонницей.

угивает

комых.

Можжевельник

смолистый и терпкий аромат

- Аромат можжевельника – одно из самых сильный природных средств, применяемых для дезинфекции помещений и борьбы с бактериями.
- Но этот аромат противопоказан при заболеваниях почек и при беременности.

Эвкалипт

свежий смолистый аромат

- Эвкалипт называют «деревом жизни». Масло эвкалипта помогает при лечении болезней дыхательных путей, оно повышает содержание кислорода в крови, улучшает деятельность всех клеток организма, повышает концентрацию и внимание, освежает воздух и отпугивает насекомых.

По материалам

- «Подарок учителю»А.Григорьева, И Маневич, М: Белый город, 144 с, 2010 г