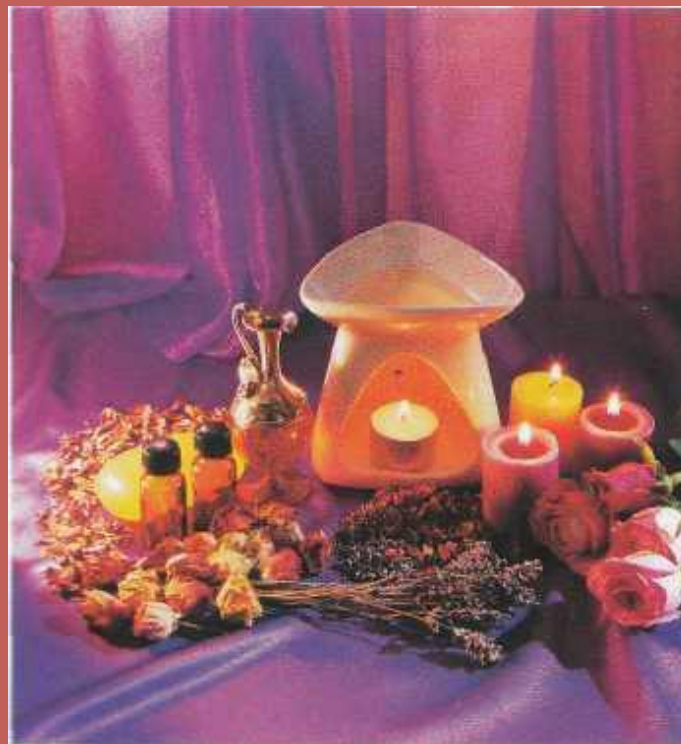


Оздоровительная методика

Ароматерапия

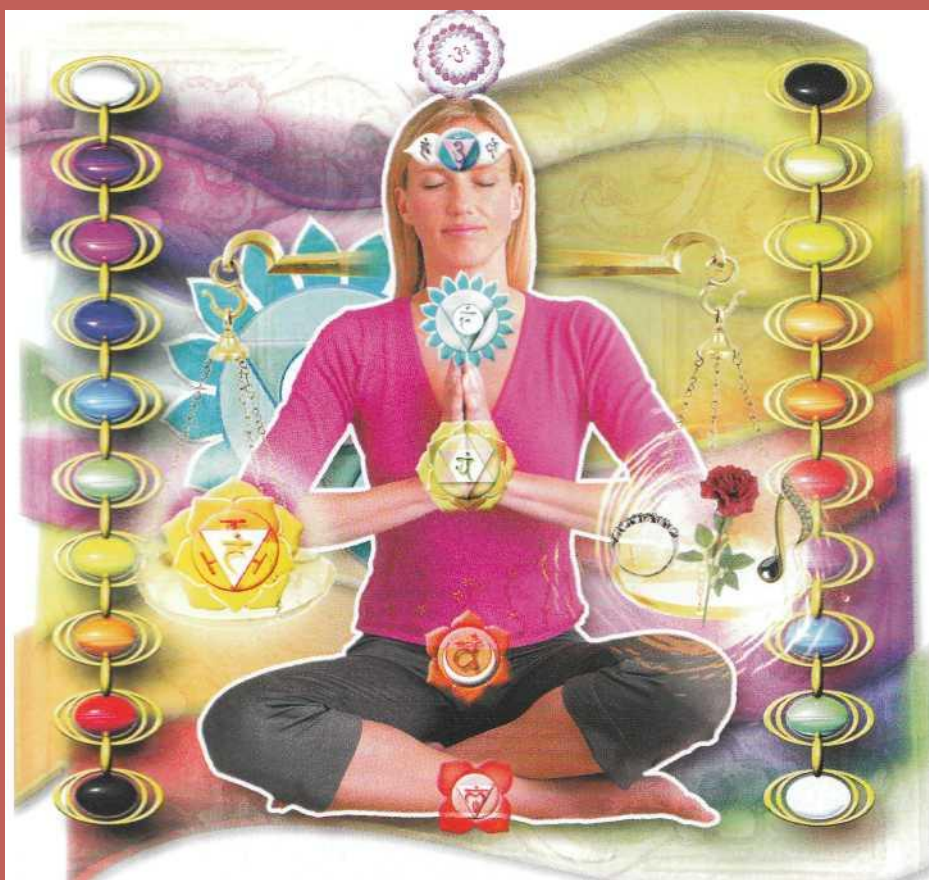


Ароматерапия — наука, изучающая влияние запахов на состояние человека

- Древние египтяне, а затем римляне и греки ценили благовонья, как золото, серебро, специи, и считали их символами богатства, преподнося благовонья в качестве ценнейших подарков.

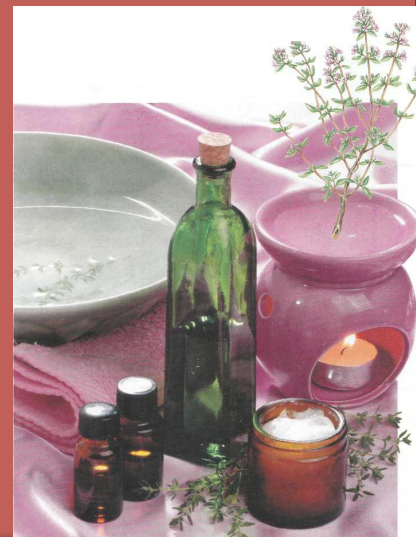


Ароматы могут помочь восстановить ауру, обрести вкус к добру и справедливости, устранить комплексы и озлобленность.



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 аллергопробу: для этого нанесите на носовой платок 1 каплю масла, и иногда, в течение дня, подносите платок к носу; желательно эту пробу проводить хотя бы двое суток;
- начинайте использовать эфирные масла с минимальных дозировок.



Существует условное 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, Melissa, 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* - 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, Melissa, майоран, лавр, розовое дерево, кипарис, вербена, мирра, ладан.



Все методы ароматерапии очень быстро вводят ароматы в систему кровообращения человека, которая разносит целебные молекулы по всему организму.

Ароматерапия

- нормализует психическое состояние человека,
- улучшает циркуляцию крови и лимфатической жидкости,
- уравнивает процессы, протекающие в организме, и тем самым повышают его сопротивляемость вредным внешним воздействиям.



Благодарим за внимание!

Будьте здоровы! Пользуйтесь методами ароматерапии

