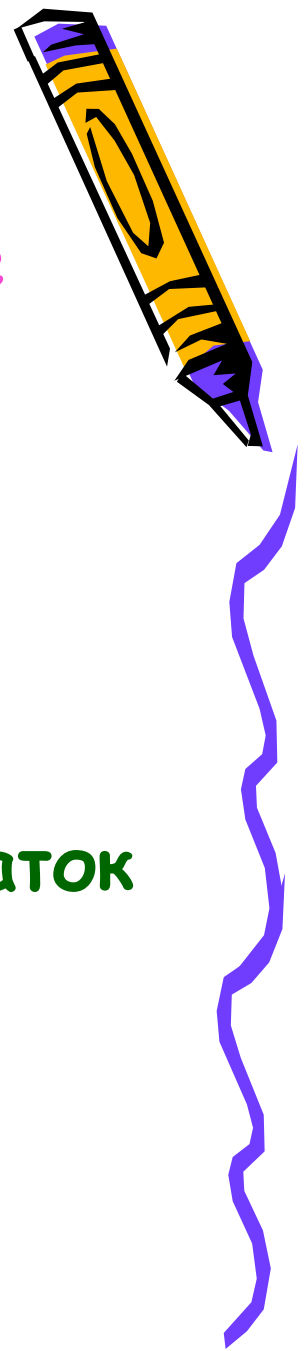


# Использование арома- и фитотерапии

# 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

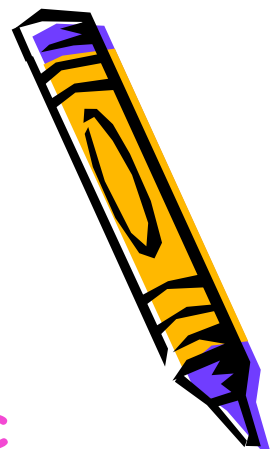


- Каяпут, грейпфрут, бергамот, сандал, сосна, лаванда, лиметт, левзея, мята, роза, нероли, мелисса, майоран, лавр, розовое дерево, кипарис, вербена, мирра, ладан





# 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

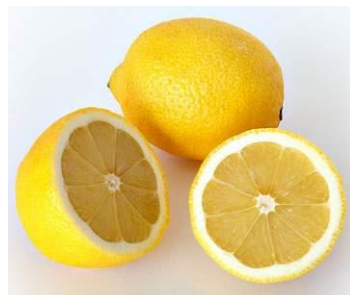
## в школе:



## Полезен лимон.



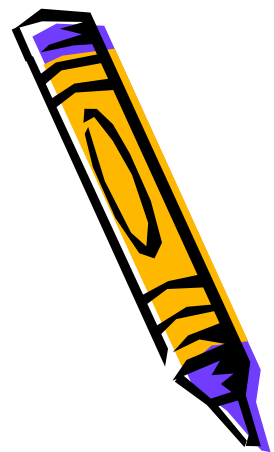
Корица



# Агрессивен:



лаванда, ладан



Ленится, равнодушен к  
учебе:

- **МОЖЖЕВЕЛЬНИК**



Можжевельник  
обыкновенный





# АЭРОФИТОТЕРАПИЯ



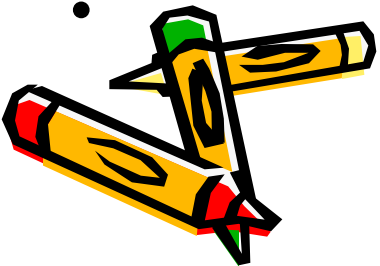
- **Аэрофитодизайн**

предусматривает использование фитонцидных комнатных растений с целью оздоровления детей.



# Лечебное воздействие летучих веществ растений на организм:

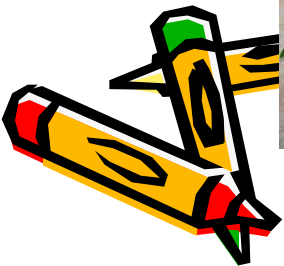
- Благоприятно воздействует на психику;
- Нормализует сердечный ритм;
- Улучшает обменные процессы;
- Увеличивает защитные силы организма;
- Нормализуются процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий мозга;
- Повышается работоспособность



# УГОЛОК ФИТОДИЗАЙНА



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



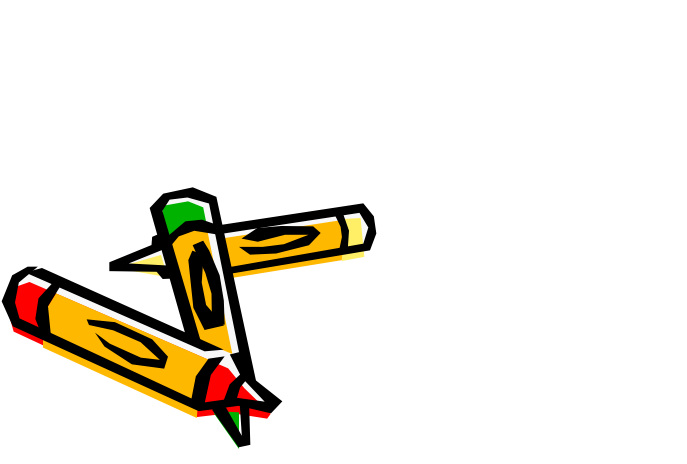
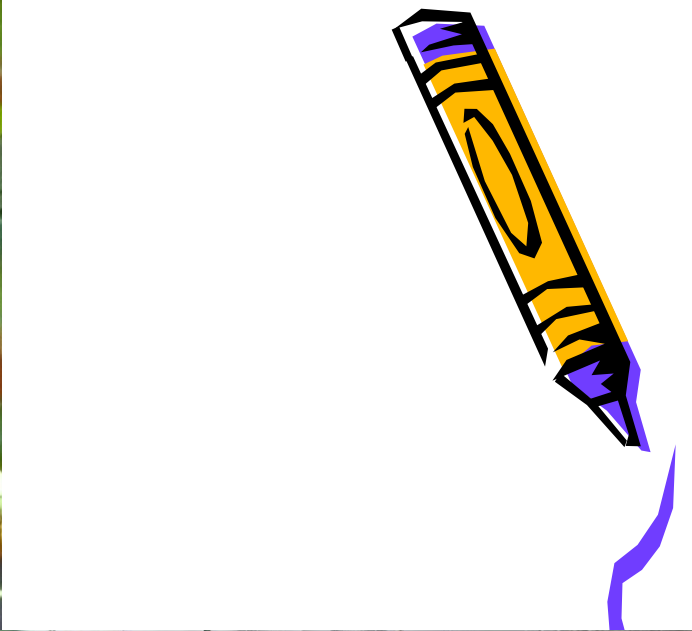
- Калина лавролистная;
- Кофе арабийский;
- Лавр благородный;
- лимон;
- Мирт обыкновенный;
- Монстера привлекательная;
- Мурайя экзотическая;
- Плющ обыкновенный;
- Самшит вечнозеленый;
- Сансевьера трёхполосая;
- Фикусы;
- Хлорофитум хохлатый



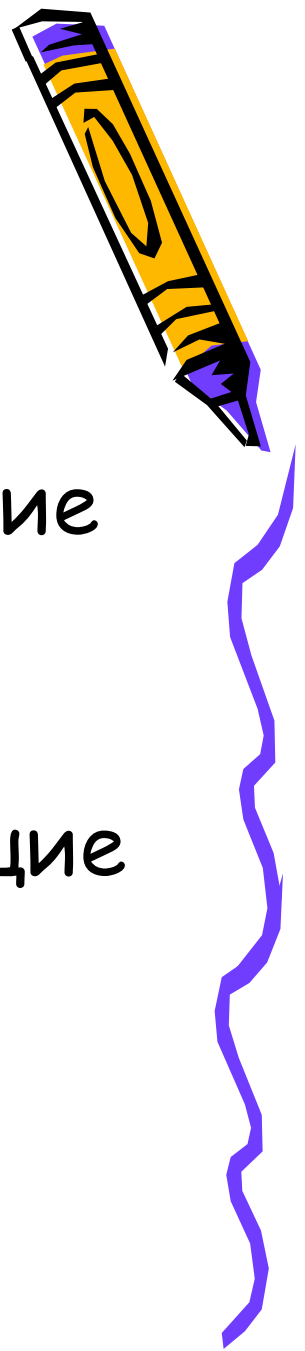








# Классификация растений



- 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.

