

## «Ароматерапия»

Термин «ароматерапия» ввел французский химик Гатефосс, который занимался исследованием эфирных масел.

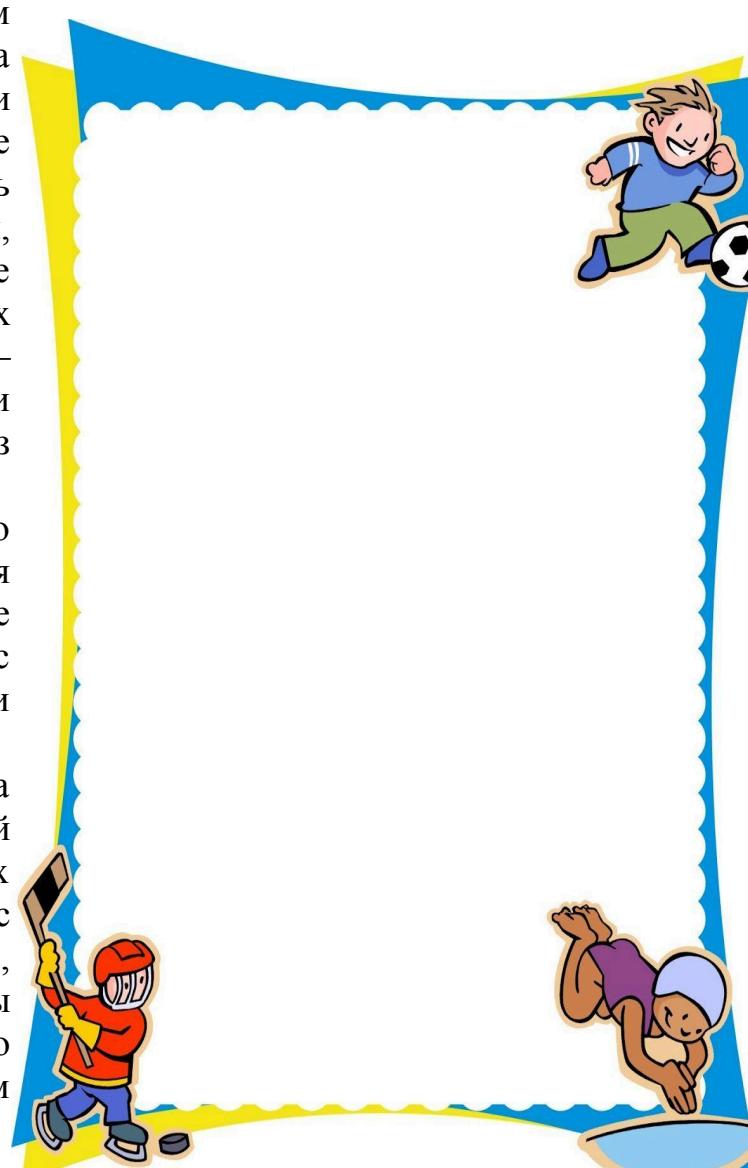
Во время первой мировой войны он перевязывал раненых солдат, используя лавандовое масло (известное ему как прекрасный антисептик) из-за отсутствия дезинфицирующих средств.

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

Эфирные масла обладают сильными антисептическими свойствами, именно поэтому их не просто можно, но и нужно использовать в детских учреждениях. Ароматерапия в детском саду и дома — прекрасный способ защитить своего малыша от вирусных и простудных заболеваний.

Все родители очень хорошо знают о том, что осенне-зимний период самый сложный для здоровья ребенка. В детских садах, где находятся малыши с различным уровнем иммунитета, грипп, простуда и ОРВИ — частые гости. Прививки и другие профилактические средства не способны полностью остановить распространение заболеваний, поэтому руководство учреждений все чаще прибегает к помощи эфирных масел. Ароматерапия для детей — прекрасный способ лечения и профилактики многих болезней без применения химических препаратов.

Как не крути, но именно в детских садах сегодня самая большая заболеваемость. Статистические данные неутешительны, и, начиная с сентября, малыши младшего «садовского» возраста болеют в «адаптационный период», а старшего – во время зимних эпидемий гриппа, ОРВИ и прочих подобных болячек. Полностью справиться с нашествием вирусов, конечно же, невозможно, но безопасные меры профилактики, например, с помощью эфирных масел – вполне по силам осуществить!



Любой детский садик «переживает» подобные явления, а ведь из-за этого ломаются графики учебных программ. Чтобы детки меньше болели, можно применять ароматерапию. В детских садах сегодня она воспринимается «на ура», главное, чтобы аромат

эфирного масла был не слишком резкий. Но многие признаются, что уж лучше пусть пахнет эфирным маслом грейпфрута или лимона, нежели надоевшим всем чесноком или луком.

Какие эфирные масла использовать во время ароматерапии дома?

Во время гриппа и эпидемий ОРВИ целесообразны



эфирное масло кипариса, сосны, пихты, эвкалипта, кедра. Они оказывают антисептическое воздействие на дыхательную, и стимулирующее – на иммунную систему.

Во время дневного сна в спальне используйте эфирное масло лаванды: его успокаивающее и антисептическое действие поможет уложить малышей спать и не переживать по поводу вирусов.

Если детки страдают от насморка, хорошо распылять эфирное масло пихты, а от кашля помогает эвкалипт и кедр. Эфирное масло нероли стимулирует выработку активных веществ, подавляющих вирусы, а цитрусовые озонируют воздух и очищают от вредных вирусов.

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