**Реферат**

**на тему:**

**“Аромотерапія”**

Кожен з нас може використовувати ефірні олії з метою профілактики, підняття життєвого тонусу, працездатності, зняття втоми і стресів. При цьому варто враховувати, що в жінок нюх розвинутий краще, тому вони зазвичай більш сприйнятливі до запахів та аромотерапії. У тих, хто палить, нюх навпаки знижується. Крім того, підвищення чутливості до запахів відзначається навесні і влітку, що відповідає природним біологічним ритмам цвітіння рослин.

Аромотерапія – це метод терапії з застосуванням натуральних ефірних олій, які захищають від бактерій і грибків, впливають на обмін речовин і керують біохімічними процесами. Усе це робить їх цінними активними речовинами для природної медицини, яка саме впливає на тіло, душу і дух одночасно. Олії впливають на організм людини двояко: їхній аромат через дихальну систему проникає в мозок і впливає на почуття, нервову систему і вироблення гормонів. Крім того, через шкіру олії проникають у кровоносну систему і виконують там свої специфічні функції: наприклад, знезаражують, знімають судоми тощо.

Один із видів аромотерапії– аромомасаж, який виконується з ефірними оліями. Все залежить від того, яку олію використовувати. Наприклад, олія солодкого мигдалю – засіб практично універсальний і легко всмоктується в шкіру. Після вживання цієї олії немає жодних ускладнень, тому її часто використовують навіть при масажі немовлят. Олія грецького горіха координує неврівноважену нервову систему. Сезамова олія підходить для усунення розтяжок, а абрикосова і персикова покращує відновлення тканин.

Олія з зародків пшениці є прекрасним відновником. Проте дуже важливо, де ви придбали олію, адже зараз багато підприємців “роблять гроші” на тому, що виробляють неякісні ефірні олії. Тому найкраще робити такі покупки в аптеці або в мережах, які саме розповсюджують фармацевтичні препарати. Взагалі термін зберігання ефірних олій – до року часу, а в олій з цитрусових – до півроку, тому, купуючи олію, слід також звернути увагу на термін її зберігання. Є запахи, які врегульовують нервову систему, діють заспокійливо і вселяють впевненість людині. Скажімо, якщо ви користуєтесь вдало підібраними парфумами, які вам подобаються, то вам це підіймає настрій, правда ж? Використання аромоламп насамперед допоможе тим, хто страждає на астму, захворювання дихальної та нервової систем. Проте надзвичайно важливим є те, щоб лікар-фахівець підібрав ефірну олію, яка підійде саме вам. Скажімо, в той час коли при легкій формі астми лікування аромотерапією допомагає, то при важкій формі цього захворювання воно, навпаки, шкодить.”

Різні запахи по-різному впливають на нас. Скажімо, гіркі й солодкі запахи збільшать вашу працездатність (потрібно тільки знайти серед них свій запах), а різкі та неприємні – пришвидшать дихання. Відштовхувальні запахи підвищать тиск, а приємні його знизять. Різкувато-солодкі запахи на кшталт м’яти і конвалії допомагають сконцентрувати вашу увагу. Конвалієва олія ще й до того володіє тонізуючою і заспокійливою дією, ефективна при мігрені та допомагає при безсонні. Лимонна олія має сильно в’яжучу і протизапальну дію, понижує кров’яний тиск, лікує застуду, гарячку, порушення травлення та жовчно-кам’яну хворобу. Олія чайного дерева – сильний дезінфікуючий і протизапальний засіб, який надзвичайно стимулює розумову діяль-ність. Багато вітаміну А містить олія петрушки, яка ефективно діє на нирки і сечовивідні шляхи та допомагає при набряках. Перцева м’ята знімає біль, допомагає при подразненнях шкіри та порушеннях травлення. Меліса лікує алергію, застуду, діарею, гіпертонію, мігрень та стрес. Евкаліптова олія знімає сонливість, сприяє концентрації розумової діяльності і понижує температуру тіла. Оптимізму, терпіння і наполегливості можна взяти в ялиці. Також вона знімає зубний біль, перевтому очей і лікує хронічну ангіну.

Велику роль для імунної та нервової системи відіграє не тільки фітотерапія, а й ароматерапія. Особливо, якщо ми поєднуємо її з дихальною гімнастикою, масажем, ультрафіолетовим опромінюванням.

В санаторних дитячих садках в групах реабілітації, в медкабінетах наявне (оснащення) відповідне обладнання. У дітей нервова система відрізняється не так морфологічною, як функціональною завершеністю. Малята дуже чутливі до подразників. У них переважають процеси збудження, що обумовлює швидке формування рефлексів. Тому у дітей краще і швидше розвивається реакція на реабілітаційні процедури при невисоких дозах та менш тривалому курсі лікування. Неадикватні вікові дозування навіть сонячних ван можуть викликати надмірну збудженість, розлади апетиту, сну, погіршення загального стану здоров’я. Тому проведення водних, повітряних, теплових і світлових процедур вимагає особливого контролю та обережності. Жодна із цих процедур не проводиться без нагляду дорослих.

Процедури проводяться не раніше як через годину після їди або за 30-50 хв до їди. Високого ефекту можна досягти тільки в тому разі, коли процедури збігатимуться з фазою найбільшої чутливості функціональних систем організму. “Жайворонкам”, у яких активність біоритмів вища в I половині дня, процедури призначають від 8.00-до 10.00, а “Совам” доцільніше приймати процедури в II половині дня. Кисневі коктелі, сеанси ароматерапії проводяться за схемою. Перед сеансами обов’язковий медогляд. Процедури строго дозуються (від 3 до 7 хв.) за умови нормального дихання. Під час прийому інгаляцій дитина повинна глибоко дихати (це може спричинити гіпервентиляцію легенів, а як наслідок запаморочення). Дихати треба без зусиль, концентрація лікарських рослин, які вуикористовують апаратним способом, повинна ббути малою. Для тих хто хворіє на бронхи рекомендовано робити сольові інгаляції.