

AROMATERAPIA

Drodzy wychowankowie !

Chciałabym Was zapoznać z jedną z naturalnych form ziołolecznictwa, jaką jest „**Aromaterapia**”.

To terapia, która może z powodzeniem uzupełniać tradycyjne sposoby leczenia.

Każdy z nas lubi otaczać się przyjemnymi zapachami, świadczy o tym chociażby ogromna popularność perfum.

W krajach dalekiego wschodu już od tysięcy lat działają destylarnie naturalnych esencji aromatycznych i do dnia dzisiejszego cieszą się ogromnym powodzeniem.

Najnowsze badania wykazują, że olejki i ich aromaty pomagają w leczeniu m. in: apatii, bezsenności, stanów lękowych i depresyjnych, zapaleniu zatok, reumatyzmu, a także w problemach dermatologicznych.

Olejki eteryczne przenikając nasze ciało, wpływają równocześnie na procesy biochemiczne, system nerwowy, trawienny, regulują emocje.

Przykłady zastosowań olejków:

- apatia - miętowy, rozmarynowy, tymiankowy
- bezsenność - bazyliowy, eukaliptusowy, lawendowy, rumiankowy
- stany lękowe, depresja - jaśminowy, bazyliowy, kolendrowy, melisowy
- zapalenie zatok - sosnowy, cytrynowy, tymiankowy
- reumatyzm - cynamonowy, cyprysowy, goździkowy
- problemy dermatologiczne - cedrowy, herbaciany, jałowcowy, rumiankowy
- brak apetytu - brzozy, kolendrowy, cytrynowy, a także z kopru włoskiego.

Sposoby leczenia zapachem:

1. Kąpiel - jednym z najbardziej przyjemnych sposobów aromaterapii są kąpiele z dodatkiem kilku kropli olejków eterycznych. Taka pachnąca kąpiel powinna trwać od 15 do 30 minut. Nie tylko nas zrelaksuje i odstresuje, ale również może pomóc w problemach z układem krążenia, ze snem, dermatologicznych czy w bólach mięśni i stawów.

2. Lampki i świece - tu stosujemy specjalne kominki, do których wlewamy kilka kropel olejku. Ciepło świeczki spowoduje, że olejek odparuje, a jego zapach rozniesie się po całym pomieszczeniu. Jest to najbardziej wygodny sposób aromaterapii, pomoże w problemach natury psychologicznej i w chorobach wewnętrznych.

3. Wcieranie - to nic innego jak masaż ciała z użyciem olejków eterycznych. Można stosować kilka olejków jednocześnie lub konkretny olejek na poszczególne partie ciała. Wskazane jest także stosowanie kompresów, jednak w stosunku 3-5 kropli olejku z niewielką ilością wody.

Polecam wszystkim i życzę miłych doznań.

Pozdrawiam ☺,
Justyna Jaskulska