КОНСУЛЬТАЦИЯ «АРОМАТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Ароматерапия – это лечение запахами. Истоки этого метода натуральной медицины относятся к временам Древнего Египта, Рима, Китая. Еще первобытные люди заметили действие различных ароматов, когда подкладывали в огонь те или иные растения. Растения обладают мощной, доброй энергетикой, способной исцелять и оберегать от внешних воздействий.

Основным действующим компонентом ароматерапии служат эфирные масла. Это квинтэссенция растений, обладающая энергией четырех стихий земли, воды, огня и воздуха.

Принцип ароматерапии одновременно прост и непостижим. Чувствительные клетки, рецепторы слизистой оболочки носа, воспринимают запахи и мгновенно передают информацию в нервную систему.

Особенно ароматы созвучны миру ребенка. Дети наделены удивительной способностью чувствовать и безошибочно выбирать целебный для себя запах. Ароматы обогащают детство радостью, восторгом, блаженством.

**Рекомендуется строго придерживаться четырех основных правил детской ароматерапии:**

1. **Используйте только натуральные масла.** Продукция аромасинтеза может вызвать у ребенка аллергическую реакцию, беспокойное поведение, нарушение сна, раздражение слизистой носа и глаз. Специалисты профессиональной ароматерапии (врачи, косметологи, психологи) используют продукцию только с гарантией высокого качества, купленные в аптеках города.
2. **Используйте аромамасла только в микродозах.** Для их применения в ваннах, аппликациях, аромалампах и аромамедальонах уменьшите указанную в аннотации взрослую дозировку в 3-4 раза. Лучше взять меньше нужной дозы, чем больше.
3. **Помните,** одна из особенностей растительных ароматов состоит в том, что их действие при больших и малых концентрациях противоположно по характеру: положительный эффект наблюдается при низких концентрациях и не наблюдается при высоких. Кроме того, при передозировке могут возникнуть тошнота, эмоциональное возбуждение, беспокойство.
4. Ароматерапия дает эффект только в случае **продолжительного и поэтапного применения**.. Максимальный **срок хранения** аромамасел - два года. Самые быстропортящиеся масла - цитрусовые (мандарин, апельсин, грейпфрут, лимон). Их можно хранить не более года.

Ароматерапия существует не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь. Она является и весьма реальной защитой от различных бактерий и вирусов. Ароматерапия укрепляет естественные силы организма, способствует решению множества задач по достижению здоровья и красоты. Она позволяет нам, используя целительные возможности природы, сделать нашу жизнь более радостной, здоровой и счастливой.

Дети - чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна.
Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна.

Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего если масла будут наноситься на терракотовые и глиняные фигурки, аромамедальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Этот метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате.

**Смесь для поднятия настроения** - масло **апельсина** - 2 капли, масло **иланг-иланга** - 2 капли.

**Антипростудная смесь** - масло **ромашки** - 1 капля, масло **мандарина** - 2 капли, масло **чайного дерева** - 2 капли, масло **тимьяна (чабреца)** - 1 капля. Хорошо применять ЭМ пихты. Капризным, нетерпеливым детям – ЭМ сосны.
 **Курс ароматерапии не должен превышать 3-х недель.**

 **Хранить масла нужно плотно закрытыми в темном, недоступном для детей месте!**

**Рекомендации по возрастному применению эфирных масел ЮСТ**

# Эфирное масло Чайное дерево – с рожденияЭфирное масло Лаванда - с 1 месяцаЭфирное масло Апельсин, Лимон - с 1годаЭфирное масло Эвкалипт - с 2-х летЭфирное масло Мята перечная, Тимьян, Розмарин – с 6-7 лет

Маленькие дети прекрасно реагируют на **эфирное масло Апельсин.** Оно помогает при перевозбуждении, неадекватном поведении, способствуют крепкому сну. Во время выполнения домашних заданий повышает концентрацию внимания, усидчивость.

Успокоит ребенка после шумных игр, перед отходом ко сну **Эфирное масло Лаванда. Масло лаванды и Мяты перечной** способны подавить чувство страха и неуверенности. В период подъема респираторых инфекций, рекомендуется ароматизировать воздух в помещениях, где находятся дети (сосна, пихта, шалфей). Необходимо применять такие эфирные масла, как **масло Чайное дерево, Эвкалипт, Лимон, Розмарин.**

до 3-х лет рекомендуют использовать **ЭМ Чайного дерева**, **ЭМ Лаванды**.

**Эм Апельсина и ЭМ Лимона** - **при отсутствии аллергических реакций у ребенка**.

**ЭМ Можжевельника, ЭМ Шалфея, ЭМ Пачули** - можно применять при отсутствии противопоказаний к применению данных До 2-х лет (здесь мнения ароматерапевтов расходятся, некоторые считают, что до 5-6 лет) не рекомендуется наносить на кожу масло чайного дерева, лимона, герани (только ароматизация помещений), до 2 месяцев- эвкалипта (только ароматизация помещений), а до 12 лет нельзя использовать масло гвоздики.

 **Применение в аромалампе.**

**Никогда не применяйте масло в неразбавленном виде**.

Лампу держать вдали от детей.

Следите за тем, чтобы водомасляная смесь не перегревалась и не закипала. Расстояние между свечой и чашей со смесью должна быть 15 см.

Спустя 10-15 минут может возникнуть ощущение, что аромат ослаб. Не верьте! Вы привыкли к аромату и не чувствуете его.

**Как пользоваться аромалампой.**

Наполнить чашечку аромалампы водой (20 мл) и добавить несколько капель (3-5) масла. Водно-масляная смесь нагревается от тепла свечи, источая аромат и благоприятное воздействие.

**Вот типичные ароматы для разных областей применения (для взрослых):**

**в офисе и за рабочим столом**: бергамот, лимон, лемонграс.

**в спальне**: лаванда, иланг-иланг, апельсин, сандал.

**в жилом помещении**: эвкалипт, горная сосна, чайное дерево, герань, лемонграс.

**для детской комнаты**: апельсин, мандарин, лаванда.

**для ощищения в**оздуха: бергамот, лаванда.

**Предостережения:**

**во время беременности** – базилик, бей, ветивер, гвоздика, герань, душица, ель, жасмин, иссол ,кипарис, лавр, лемонграс, миндаль, бархатцы, мята, пачули, розмарин, туя. фенхель, чабрец, шалфей, эвкалипт.

**детям** – гвоздика, лемонграс до 7 лет, миндаль, мята до 7 лет, розмарин до 7 лет, фенхель до 6 лет, эвкалипт до 2 лет.