|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Долина Роз Как использовать аромалампу?  **СМЕСИ ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**  Эти  эфирные масла используйте для  аромалампы.  Они подходят, как для праздничных дней, так и для повседневных.  1. масло лимона  – 3 капли, масло апельсина  – 2 капли, масло ромашки  – 2 капли  2.  мандарина  – 3 капли, мелиссы  – 2 капли, лимона  – 1 капля  3. масло лаванды – 2 капли, корицы – 2 капли, фиалки – 2 капли, розы – 1 капля  4.  лаванда – 2 капли, корица – 2 капли, роза – 3 капли |  |  | |  | | --- | | **СМЕСИ** ОТ **УКУСОВ НАСЕКОМЫХ**  1. 1к лаванды и 1к ромашки, разбавленные в 1 ч. ложке растительного масла  2. 2к масла чайного дерева так же разведенного в растительном масле.  Подготовительная к школе группа ОНР  2014 год. | |  | |  |  | |  | | --- | | Стена ВКонтакте  Если у Вас… Головные боли различного происхождения: -лаванда 3к.+ герань 2к.+мята перечная 2к.+гвоздичное масло из бутонов 2к.+эвкалипт 2к. Бессонница: лаванда 5к.+можжевельник 3к.+апельсин 1к.+тимьян 1к. Общий стресс, вызванный переутомлением: лаванда 4к.+апельсин 3к.+герань 2к.+розмарин 1к. Стресс-апатия: апельсин 4к.+розмарин 2к.+мята перечная 2к.+сосна 1к.+тимьян 1к.   * Умственное утомление, рассеянное внимание: розмарин 5к.+лаванда 2к.+герань 2к.+апельсин 1к. * Нервное напряжение, волнение: герань 4к.+лаванда 3к.+можжевельник 2к.+тимьян 1к. | |  | | Желаем всем здоровья! | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ароматерапия для детей  **Ароматерапия в спальне — для здорового сна и приятных сновидений.** Спокойный сон, приятное пробуждение нам обеспечит **запах герани, сандала, ромашки или нерола**. Если вас мучает бессонница, прерывистый сон, разговор во сне, лунатизм, рекомендуется распространять в спальне**ароматы лаванды, кедра, иланг-иланг, майорана, розы, дикого тимьяна**. |  |  | **Ароматерапия**  **«Ароматерапия - это не просто приятные ароматы, но и профилактика, и лечение заболеваний. А также, косметический уход за лицом и телом».**  У вас плохое настроение? Болит голова? Одолевает простуда? Не радует отражение в зеркале? Весь растительный мир - цветы, деревья, кустарники, травы - мир, из которого когда-то мы «вышли в цивилизацию», в любую минуту готов прийти нам на помощь. Его душистые ароматы активно влияют на наше настроение, самочувствие, здоровье.  http://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=87822a1d4198699f31ddc3dbcc9b0062-33-144&n=21 |  |  | http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=713a5cc6e71213a73de0edfffb032a4c-39-144&n=21  **Свежесть, польза и дезинфекция — цель ароматерапии на кухне**  Уничтожить неприятный запах, освежить, очистить и дезинфицировать воздух вам помогут **тимьян, лимон, герань, лаванда, розмарин, эвкалипт, апельсин, фиалка, мята, сандаловое дерево, анис, шалфей и аромат хвойных.**   * **Гвоздику, лимон розмарин, тимьян** — используйте во время мытья кухонных плит, холодильников и рабочих поверхностей. Для генеральной уборки достаточно восьми капель эфирного масла на пять литров воды. |