

*Нетрадиционные методы.*

*Ароматерапия*

Термин **«ароматерапия»** ввел французский химик Гатефосс, который занимался исследованием эфирных масел. Во время первой мировой войны он перевязывал раненных 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.

Ароматерапия представляет собой лечение с использованием различных запахов. Эти запахи, или ароматы, в виде эфирных масел приходят к нам из растительного мира - от цветов, деревьев, кустарников и трав

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.



Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна.

Ароматерапию не рекомендуют применять для детей младше 2- 2,5 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 Мята перечной способны подавить чувство страха и неуверенности.

В период подъема респираторных инфекций, рекомендуется ароматизировать воздух в помещениях, где находятся дети . Необходимо применять такие эфирные масла, как масло Чайное дерево, Эвкалипт, Лимон, Розмарин.

Курс ароматерапии не должен превышать 3-х недель.

При соблюдении всех правил, ароматерапия в вашем доме будет эффективным методом лечения и профилактики заболеваний.

В детском саду любой курс ароматерапии следует начинать с письменного разрешения от родителей и в присутствии медсестры.



## Психоэмоциональное действие эфирных масел:

Гераниевое	- снимает стресс и состояние тревоги.
Лавандовое	- снимает стресс, состояние тревоги, депрессию, повышает концентрацию внимания.
Мятное	- повышает настроение.
Ромашковое (аптечная, римская)	- успокаивает, способствует запоминанию.
Розмариновое	- улучшает память, действует расслабляюще.
Эвкалиптовое	- устраняет повышенную утомляемость, сонливость, выявляет резервные силы в организме; оживляет умственную деятельность, ясность ума.
Масло чайного дерева	- эмоциональный антисептик; ликвидирует истерию и паникерство, развивает самостоятельность, активизирует процессы восприятия и запоминания, помогает быстро переключиться с одного предмета на другой.
Пихтовое	- устраняет астено-депрессивные состояния, чувство неуверенности, необоснованное беспокойство. Антисептическое средство при вирусных инфекциях.
Кедровое	- устраняет нервозность, растерянность, упорядочивает мысли, придает уверенность в своих силах.
Лимонное	- нормализует арт. давление, снимает стресс, усталость, апатию, повышает внимание, поднимает работоспособность, настроение.

Успокаивающим воздействием обладают масла:

- Ромашки,
- лаванды,
- мандарина

Повышают настроение, интеллект, работоспособность:

- розмарин
- шалфей
- лаванда
- масло чайного дерева
- лимон

Чтобы проверить действие настойки – несколько капель втереть в виски и в область щитовидной железы. При положительной реакции наступает приятное чувство расслабления мышц.

Ароматерапию применяют в сочетании с музыкотерапией. Сеанс продолжается 20-30 мин. Курс лечения от 10 до 20 сеансов. Он показан для ослабленных, угнетенных, или наоборот, перевозбужденных детей.

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

в офисе и за рабочим столом: бергамот, лимон, лемонграсс.

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

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

для детской комнаты: апельсин, мандарин, лаванда.

для очищения воздуха: бергамот, лаванда.



Патриция Дэвис  
**Патриция Дэвис**

# АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

ГРАНД-ФАЙР

## СИГНАТУРНЫЕ МАСЛА

Что это такое? Это эфирное масло, в определенной степени воспринявшее характер определенного знака Зодиака.

эти масла помогут лучше понять характер знаков, а астрологам — лучше разбираться в эфирных маслах.

Однако, подбирая эфирные масла для лечения, стоит все же помнить и о сигнатурном масле и, возможно, добавлять его в лечебный состав.

# ОВЕН

21 марта—20 апреля

Планета: *Марс*

Стихия: *Огонь*

Качество: *кардинальный*



Знак этот управляет головой и всем, что в ней находится, и Овны часто бывают подвержены головным болям, мигреням, простудам, синуситам и прочим заболеваниям, связанным с головой. К счастью, все эти «болячки» легко поддаются воздействию ароматерапии.

## **СИГНАТУРНОЕ МАСЛО**

Сигнатурным маслом этого знака является розмариновое: оно оказывает согревающее, стимулирующее действие, обладает острым, «откровенным» ароматом, напоминая прямоту и целеустремленность Овна. В смесь достаточно добавить каплю — она возобладает над всеми, и ее хватит очень надолго.



# ТЕЛЕЦ

СИМВОЛ ТЕЛЬЦА:

21 апреля—21 мая

Планета: *Венера*

Стихия: *Земля*



Тельцы способны очень тонко и в то же время трезво оценивать достоинства и ценности — как вполне материальные, так и неосязаемые, вроде таланта или дара. Любят они и разного рода плотские удовольствия: еду, вино... и сексуальные утехы! В этом-то как раз нет ничего удивительного, поскольку Телец связан с Венерой, богиней любви и красоты, покровительницей искусств. Среди Тельцов немало талантливых людей с развитым эстетическим восприятием, которые получают удовольствие от красивой одежды, комфортного, уютного и со вкусом обставленного жилища.

Еще одно искусство, связанное с этим знаком, — музыка, и многие Тельцы либо меломаны, либо композиторы. Телец управляет горлом, наделяет человека прекрасным голосом,

Телец управляет шейей и плечами, поэтому, делая массаж Тельцу, вы ощущаете, насколько зажаты и напряжены эти его мышцы, ибо именно там скапливаются их тревоги и недовольства. Кроме того, они склонны к инфекциям горла и гипофункции щитовидной железы.

Сигнатурное масло Тельца —  
розовое



## БЛИЗНЕЦЫ

22 мая — 22 июня  
Планета: *Меркурий*  
Стихия: *Воздух*

у Близнецов очень живой ум: быстрый, гибкий, любознательный. Общительные и разговорчивые.

В них бездна обаяния, они любят пофлиртовать, хоть и совершенно невинно.

Физиологически этот знак связан с руками, легкими и центральной нервной системой (ЦНС).

Будучи эмоциональными, «Близнецы» очень беспокойны. В своем крайнем проявлении это свойство может приводить к неврозам, а их лечение находится уже вне компетенции ароматерапии.

Сигнатурное масло Близнецов — базиликовое, как я уже говорила, оказывает стимулирующее воздействие на их эмоции, что роднит его с их до предела эмоциональной натурой.

# РАК

23 июня — 23 июля

Планета: *Луна*

Стихия: *Вода*

Физиологически Рак соотносится с желудком и поджелудочной железой, поэтому для этого знака характерны заболевания пищеварительного тракта, имеющие эмоциональную причину. Ракам свойственно тревожиться и держать свои тревоги в тайне, не обсуждая ни с кем, что только усугубляет их проблемы.

Эмоциональные, но скрытные Раки подвержены сильнейшим перепадам настроения, в крайностях переходящим в паранойю.

## СИГНАТУРНОЕ МАСЛО

Все в натуре Рака отвечает характеру масла голубой ромашки. Помимо всех прочих свойств, оно еще и по-матерински «заботливое»: успокаивает и утешает, утишает и смягчает, прекрасно подходит для ухода за младенцами и детьми постарше. Поскольку знак физиологически связан с желудком, ромашка снимает желудочную колику, помогает при колитах, гастритах, поносе, особенно если хвори эти вызваны стрессами или страхами.





# ЛЕВ

24 июля — 23 августа

Планета: *Солнце*

Стихия: *Огонь*



Лев — традиционный знак королей и, если смотреть шире, политических лидеров. Они страдают, если их творческие способности оказываются заблокированы, в силу ли родительского долга или необходимости добывать пропитание рутинной работой.

Когда жизненные обстоятельства не дают Львам пребывать в центре внимания, мешают свободно творить или хотя бы играть, они нередко впадают в депрессию — точно так туча набегаёт на сияющий лик Солнца.

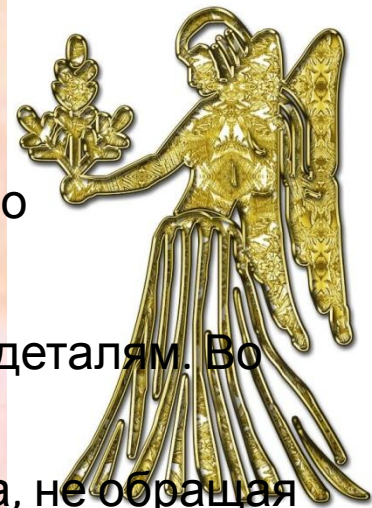
Физиологически Лев соотносится с сердцем и артериальным кровообращением: опять-таки аналогия Солнца — центра всей планетной системы и сердца — центра всего нашего организма. Если Льву не удастся достаточно времени уделять приятному времяпрепровождению или творчеству, ему грозят высокое давление, сильное сердцебиение, а то и более серьёзные проблемы с сердцем. Так что в отношении Львов основная задача ароматерапии, возможно, в том, чтобы помочь им хорошенько расслабиться и отдохнуть.

Львам подходит только жасминовое! Как лев — царь зверей, так и жасмин — царь цветов (роза — царица).



# ДЕВ

24 августа — 23 сентября  
Планета: *Меркурий/Хирон*  
Стихия: *Земля*



Дева — знак служения и труда, часто описывается как связанный со здоровьем и врачеванием.

**А**

Острота ума Дев выражается в точности и пристальном внимании к деталям. Во всем они любят порядок и четкую организованность,

Они способны трудиться часами, будь то работа или домашние дела, не обращая внимания на плохое самочувствие и крайнюю усталость. И зарабатывают физическое истощение. Типичное заболевание Дев — анемия, для предотвращения которой достаточно правильного питания и пищевых добавок.

Хроническая тревожность и повышенная подверженность стрессам тоже вполне в их натуре, а пристальное внимание ко всему, что связано со здоровьем и болезнями, кое-кого из них превращает в совершенных ипохондриков.

Некоторые «Девы» даже отказываются от собственной творческой и интеллектуальной деятельности, коль скоро деятельность эта вступает в противоречие с их идеями. Девы связаны с плечом, в частности с абдоминальным отделом пищеварительного тракта. Заболевания всех этих органов проявляются прежде всего при сильном переутомлении и чрезмерном беспокойстве.

**СИГНАТУРНОЕ МАСЛО**

Лавандовое!



# ВЕСЫ

24 сентября — 23 октября

Планета: Венера

Стихия: Воздух

Правосудие, справедливость и равновесие — вот три кита, на которых стоит характер Весов.

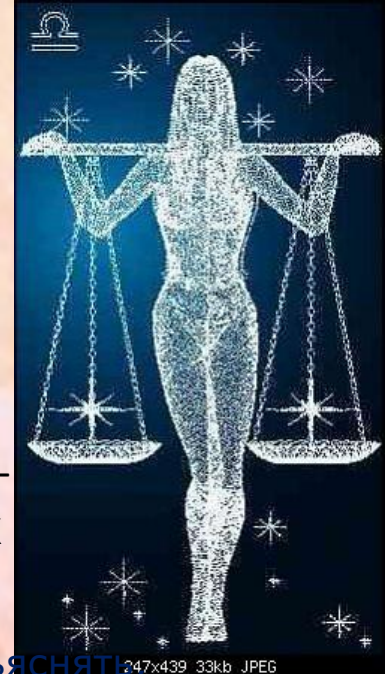
Весы — зодиакальный дипломат и страж мира.

Так что Весы — прекрасные партнеры во всем, от деловых до нежно-романтических отношений, и отлично находят язык с людьми любых возрастов:

Физиологически Весы связаны с почками и поясницей. Нет нужды объяснять, что при малейшем подозрении на заболевание почек Весам следует незамедлительно обращаться к врачу, хоть бесполезны могут оказаться и масла, при условии, что врач не возражает. А вот боли в пояснице — это уже по части ароматерапии.

## СИГНАТУРНОЕ МАСЛО

Это — гераниевое





24 октября — 22 ноября  
Планета: *Марс/Плутон*  
Стихия: *Вода*

# СКОРПИ ОН

Скорпионы отличаются необыкновенной глубиной эмоций, но выражать свои чувства не умеют,

Они с трудом идут на контакт и предпочитают узкий круг близких и проверенных друзей обширному кругу случайных знакомых.

Очень часто Скорпионы бывают серьезными, тихими, но непреклонными, с большим запасом внутренней энергии.

Скорпион никогда не попросит помощи. Больной, он станет лечиться сам или будет стоически терпеть болезнь.

## **СИГНАТУРНОЕ МАСЛО**

Пачули — вот что отвечает сразу нескольким свойствам характера Скорпиона. пачулевое масло — одно из самых «таинственных» в ароматерапии.



# СТРЕЛЕЦ

23 ноября — 21 декабря

Планета: *Юпитер*

Стихия: *Огонь*



Стрельцы природы пытливые, увлеченные и полные энергии, но если Овны открывают новые земли, то Стрельцы проливают свет, постигают и осмысливают. Они стремятся, нередко безудержно, передать другим то, что они узнали и обдумали, поэтому среди

Стрельцов так много учителей.

В близких отношениях они превыше всего тоже ценят истину. Стоит им хотя бы заподозрить, что вы их обманываете, — можете ставить крест на ваших отношениях.

## **СИГНАТУРНОЕ МАСЛО**

Масло черного перца вобрало в себя обжигающе-страстную натуру Стрельца. Тонизирующее, огненно-возбуждающее, с ароматом, напоминающим о целеустремленности Стрельца, о его жажде истины.

# КОЗЕР

# ОГ

22 декабря — 20 января

Планета: *Сатурн*

Стихия: *Земля*

Козероги из всех сил карабкаются на горную вершину, для каждого свою. Одни из них большие честолюбцы и карьеристы, другие же способны переступить через свои амбиции, и тогда мы находим среди них поэтов, философов и духовных учителей. «Ногами на земле, головой в небесах» — вот частая характеристика Козерога, но при этом не стоит забывать, что козлы могут прыгать, и довольно высоко, особенно горные. Люди, рожденные под этим знаком, будут карабкаться на свою вершину, зубами и руками цепляясь за все, что можно, терпеливо переходя от одной задачи к другой, но при необходимости способны одним непредсказуемым прыжком преодолеть расстояние, отделяющее их от желанной цели. Козероги бывают очень сдержанны и не любят выражать свои чувства и говорить о себе. Болеют чаще всего в результате стрессов.

## **СИГНАТУРНОЕ МАСЛО**

Приземленную натуру Козерога наилучшим образом отражает вересковое масло.



# ВОДОЛЕЙ

21 января — 19 февраля

Планета: Уран

Стихия: Воздух

Водолеев привлекает все новое, непривычное и необычное: идеи, технологии, люди, течения.

У них стойкая репутация людей холодноватых, даже отчужденных, возможно, из-за того, что они неохотно раскрывают душу посторонним, предпочитая делать это в кругу ближайших друзей, коих весьма немного. Со всеми остальными они коммуникабельны, дружелюбны, но не более, и коммуникабельность их часто основана на общих интересах.

Физиологически Водолей связан с ногами ниже коленей, особенно со щиколотками, и кровоснабжением этих частей тела. Так что наиболее распространенным заболеванием является варикозное расширение вен, а наиболее типичной травмой — растяжение ахиллова сухожилия.

## **СИГНАТУРНОЕ МАСЛО**

Масло нероли, с его утонченностью и воздушностью, впитало в себя всю сущность характера Водолея.



# РЫБ Ы

20 февраля — 20 марта

Планета: *Нептун*

Стихия: *Вода*

Рыбы часто нуждаются в уединении и покое и порой выглядят отгородившимися от всего мира.

Они прирожденные актеры: умение сопереживать облегчает им задачу проникновения в характер любой роли.

Рыбы соотносятся также с лимфатической системой и часто страдают от застоя жидкости в организме. Очень эффективен в таком случае лимфодренажный массаж со смесью розмаринового и гераниевого масел в равных пропорциях. Помогают также березовое или сельдерейное.

Однако чаще Рыбы нуждаются в помощи при недомоганиях, вызванных эмоциональными прореживаниями,

## **СИГНАТУРНОЕ МАСЛО**

**МЕЛИССОВО**

**е**