

*Консультация для родителей.*

*Ароматерапия в период ОРЗ*

*Выполнил воспитатель Ларина Т.И.*

*Фитотерапия - лечение растениями, совокупность лечебных мероприятий с использованием лекарственных средств из растений.*

*Ароматерапия - терапия, в которой используются полезные свойства эфирных масел.*



*Данные способы широко используются для профилактики простудных заболеваний. Эфирные масла обладают противомикробным действием, помогают очищать воздух и бороться с вредными микробами, а так же*

стимулируют сопротивляемость организма к инфекциям.

Для профилактики заболеваний можно обработать помещение растворами масел лаванды, аниса, шалфея.

Ароматерапевтические действия с холщовыми подушками также благотворно влияют на атмосферу в помещении.

Для этого в холщовые подушки кладут листья мяты, герани, душицы, хвоя сосны, лепестки роз и т.п. Далее нужно положить такую подушку на радиатор отопления или другое теплое место. Под воздействием тепла полезные вещества и запахи быстрее начнут выделяться в помещении, оказывая благотворное влияние на организм в целом.





*В использовании фито- и ароматерапии необходимо*

*помнить, что существует ряд противопоказаний:*

*аллергические реакции, эпилепсия, острые и хронические*

*заболевания и т.п. Необходима консультация специалиста!*

*Профилактика простудных заболеваний данным способом*

*способствует сохранению и укреплению здоровья!*