



AROMATOTERAPIA

Agnieszka Malinowska, 8a, Szkoła Podstawowa nr 3 w Świebodzinie
imienia Czesława Niemena.

CO TO JEST AROMATOTERAPIA?

Aromaterapia, inaczej aromatoterapia – to wykorzystywanie materiałów roślinnych i aromatycznych olejów roślinnych, w tym olejków eterycznych do poprawy psychicznego lub fizycznego samopoczucia. W medycynie niekonwencjonalnej bywa stosowana jako uzupełnienie terapii lub jako forma medycyny alternatywnej. Korzystnie wpływa na nastrój oraz zdrowie człowieka. Jest przeznaczona zarówno dla kobiet jak i mężczyzn.





Aromaterapia to metoda medycyny naturalnej polegająca na terapii wielu dolegliwości olejkami eterycznymi z roślin, stosowanymi poprzez inhalacje za pomocą kominków aromatycznych, inhalatorów, nawilżaczy powietrza oraz przez skórę.

ZASTOSOWANIE

- Wcieranie olejków relaksuje, poprawia samopoczucie oraz krążenie krwi,
- Z aromatycznego masażu można korzystać w przypadku chorób skóry, chorób wewnętrznych czy przy problemach psychologicznych,
- Kąpiel - to najprzyjemniejsza forma aromaterapii, oddziałuje na wszystkie zmysły, bo ciepła woda sprawia, że aromat staje się intensywny. W ten sposób możesz dodać sobie energii lub łagodnie rozluźnić ciało.

Ciekawostka – rodzaje olejków

- Olejek różany,
- Olejek z drzewa herbacianego,
- Olejek z eukaliptusa,
- Olejek wanilinowy,
- Olejek mięty oraz wiele innych

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

