 **AROMATERAPIA**

 Czy aromaterapia może być skutecznym sposobem terapii osób z niepełnosprawnością intelektualną? Według przeprowadzonych w ostatniej dekadzie badań okazuję się, że tak!

 Aromaterapia rozumiana jako terapia przez zapach wykorzystuje naturalne olejki eteryczne w leczeniu i profilaktyce zdrowotnej. Dzięki doznaniom zmysłowym płynącym z naturalnych olejków następuje redukcja lęku,  pobudzenie lub wyciszenie,  poprawa samopoczucia, ożywienie i odświeżenie umysłu, wyostrzenie zmysłów i poprawa zdolności koncentracji. Zalecana jest szczególnie wśród odbiorców, jakimi są osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Odpowiednio dobrane aromaty poprzez stymulację różnych impulsów nerwowych mogą wywołać stan uspokojenia lub euforii, zrelaksować mięśnie czy zmienić frekwencję fal mózgowych. Zapach wiąże się również z pamięcią emocjonalną. Dzięki właściwościom olejków możemy pobudzać u osób z niepełnosprawnością intelektualną zmysł węchu poprzez różne inhalacje z wykorzystaniem lampek i kominków aromaterapeutycznych (wystarczy nalać do niego ciepłą wodę i 5-10 kropli olejku eterycznego, a pod spodem miseczki ustawić zapaloną świecę ), nawilżaczy powietrza oraz wykorzystywać olejki do stymulacji przez dotyk podczas masażu. Olejki zalecane są przy schorzeniach narządów wewnętrznych (które często współtowarzyszą osobą z niepełnosprawnością), w leczeniu dróg oddechowych, a także gdy chcemy pobudzać dziecko (olejki cytrynowe, rozmarynowe) lub relaksować (olejki lawendowe, rumiankowe).

 Olejki aromatyczne pomarańczy w szczególności mają właściwości uspokajające. Rozcieńczony olejek pomarańczy stosowany jest w relaksującym masażu. Destylowana woda z kwiatów posiada właściwości uspokajające, uśmierzające ból. Olejek z grejpfruta pomaga w walce z otyłością, reguluje poziom glukozy we krwi, hamuje apetyt, ma niski indeks glikemiczny. Ponadto grejpfrut oczyszcza nerki, jest doskonałym źródłem cennych składników odżywczych, zawiera pektyny i przeciwutleniacze i posiada duże ilości witaminy C. Wyciąg z nasion grejpfruta ma antyseptyczne właściwości o działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybicznym. Olejek lotny z cytryny posiada właściwości antyseptyczne oraz przeciwbakteryjne. Może być również stosowany w leczeniu stanów nerwicowych, ciśnienia krwi, problemów trawiennych, bólów gardła jak i infekcji układu oddechowego. Poprawia pamięć i samopoczucie, wzmacnia paznokcie, oczyszcza skórę. Posiada również właściwości przeciwdepresyjne. Anyżu jest stosowany w celu poprawienia pamięci. Łagodzi męczący kaszel, ma działanie łagodzące nieżyty dróg oddechowych, działa łagodnie wykrztuśnie, pobudza apetyt, reguluje trawienie. Działa jako naturalny związek zobojętniający kwasy w niestrawności czy w czasie zgagi. Imbir ułatwia trawienie. Olejek zawarty w kłączu działa żółciopędnie i rozkurczowo, leczy wzdęcia, wzmaga apetyt, leczy przeziębienia, jest bogaty w substancje przeciwzapalne, wchodzi w skład niektórych maści i plastrów rozgrzewających. Zwiększa koncentrację i wydajność umysłową, polepsza krążenie krwi, rozgrzewa cały organizm.