

«Ароматерапия балабақшадағы ЖРВИ-дің алдын алу құралы ретінде».

Ароматерапия – «адамның психикалық жағдайын қалыпқа келтіретін, ағзада болып жатқан процестерді теңестіретін және сол арқылы оның зиянды сыртқы әсерлерге төзімділігін арттыратын» табиғи иістерді қолданатын емдеу әдісі. Табиғи эфир майлары бронх-өкпе, жүрек-тамыр және жүйке жүйесіне оң әсер ете отырып, бөлмедегі ауаны иондайды және озондайды. Ауаның айқын дезинфекциялық әсерімен қатар хош иістер жалпы жағдайға оң әсер етеді: күш-қуат, тиімділік, қозғалыс белсенділігі, шаршау мен шаршауды басады. Тыныс алу жолдары ауруларының алдын алу мақсатында балабақшалардағы жатын бөлмелері мен ойын бөлмелеріндегі ауаны хош иістендіру үй-жай атмосферасының микробтық ластануын 3-4 есеге азайтады. Әсер бір күн немесе одан да көп уақытқа созылады. Егер топта астма диагнозы қойылған балалар болса, бұл алдын алу әдісін қолдануға болмайды. Жалғыз ерекшелік - бұл балалардың балабақшаға келмейтін күндері болуы мүмкін.

Ароматерапияға қарсы көрсеткіштер

2 жасқа дейінгі балаларға ароматерапия ұсынылмайды.

Балаларға арналған кейбір хош иісті майларды пайдалану ұсынылмайды, атап айтқанда:

- 1 жасқа дейінгі балалар - жалбыз;
- 6 жасқа дейін - герань, розмарин, тасшөп;
- 12 жасқа дейін - қалампыр майы.

Дәріханада сатып алынған жоғары сапалы, сертификатталған хош иісті майларды ғана пайдалану керек. Өнімнің жарамдылық мерзіміне (әдетте бір жылдан аспайды) және оны сақтау шарттарына (салқын, қараңғы жерде сақталады) назар аударыңыз.

Мектеп жасына дейінгі балаларда хош иісті терапияны ең аз мөлшерде қолдану керек. Өнімнің шамадан тыс дозалануы немесе төзімсіздігі кезінде қышыну, бөртпе, жүрек айну, бас ауруы, эмоциялық қозу, мазасыздану пайда болуы мүмкін. Эфир майларын тікелей теріге немесе киімге жағуға болмайды. Кейбір балабақшаларда танымал киндерсюрприздерден жасалған «хош иістендіргіштерді» пайдалану орынсыз, себебі хош иістендіргіштердің кулон жасалған пластиктермен реакциясы болуы мүмкін. Иіс алдымен үй-жайда неғұрлым қарқынды сезіледі, бірақ 10-15 минуттан кейін адам оны сезуді тоқтатады - иіс иісіне бейімделу пайда болады.

Қосымша хош иісті май қосуға болмайды.

Хош иісті майды қалай пайдалану керек

Хош иістендіру үшін арнайы құрылғы - электрлік хош иістендіргіш сатып алған дұрыс. Хош иістендіргіш балалардың қол жетімді аймағынан тыс үй-жайларда орнатылады. 25 – 30 шаршы метр алаңда 6-8 тамшы хош иісті май пайдаланылады.

Хош иістендіру үшін кеңсе жастықтарын пайдалануға болады.

Жылдың суық мезгілінде бірнеше тамшы эфир майын тікелей батареяға жағуға болады.

Сондай-ақ ваннадағы және дәретханадағы едендерді бірнеше тамшы эфир майы қосылған сумен тиімді жуу керек. спиртте алдын ала ерітілген.

Үйде ата-аналарға ваннаны қабылдау кезінде хош иісті майды пайдалануға кеңес

беруге болады. Балаға арналған ваннаны дайындағанда эфир майын алдын ала бір стакан сүтте, айранда, йогуртта немесе бір ас қасық балда еріту керек. Бұл эфир майын судың барлық көлеміне біркелкі таратуға мүмкіндік береді, хош иістендірудің қауіпсіздігі мен тиімділігін қамтамасыз етеді. Жылы ваннаның ұзақтығы 10 минуттан аспайды, Ваннаны бір күннен кейін қабылдау ұсынылады.

Хош иістендіру ұзақ және кезең-кезеңмен қолданылған жағдайда ғана әсер етеді. Хош иісті майды алдын алу құралы ретінде кем дегенде екі апта бойы күніне 2 рет пайдаланады.

Мектеп жасына дейінгі балаларға мынадай майларды пайдалану ұсынылады:



арағай, самырсын, майқарағай тұмаудың және ЖРВИ-нің алдын алу тыныс алу жүйесіне антисептикалық, және ынталандырушы - иммундық жүйеге әсер етеді.



лаванда, Түймедақ тұмау мен ЖРВИ алдын алу, ұйқыға тыныштандыратын және антисептикалық әсер ету.



грейпфрут, лимон, апельсин тұмау және ЖРВИ профилактикасы, нерв жүйесінің жұмыс қабілеттілігін арттыру, ауаны озондау.



Біздің балабақшада ЭФА аппараты пайдаланылады ауаны дезодорациялауға және хош иістендіруге арналған.

Тозаңдатқыш өзінің физикалық параметрлері бойынша өсімдіктер бөлетін эфир майларының табиғи аэрозольдерінің параметрлеріне өте жақын аэрозоль шығарады. ЭФА аппаратын пайдалана отырып, әсері көптеген фармацевтикалық препараттардан айырмашылығы жағымсыз әсері жоқ табиғи заттармен аурулардың алдын алу мен емдеуді жүргізуге болады. Аппарат белгілі аналогтардан эфир майларының ультра дисперсиялық тозаңдану әсерін қамтамасыз етумен ерекшеленеді:

субмикронды аэрозольға айналдырылған, жылытусыз және емдік қасиеттерін жоғалтпай, олар ауада ұзақ сақталады, тыныс алу жолдары мен тері қабаты арқылы адам ағзасына терең енеді. Шашыратудың басқа бірде-бір тәсілі мұндай тиімділікті бермейді. Бұл ретте май шығыны аз, тозаңдату өте тез өтеді: ауданы 20 шаршы метр, биіктігі 2,5 м үй-жайды өңдеу үшін 2-3 тамшы эфир майы жеткілікті, Сеанс ұзақтығы - 5-10 минут.

Қолдануға көрсеткіштер:

- үй-жайларды санациялау (ауа-тамшы инфекциясы індетінің қаупі кезінде);
- денсаулық және иммунитет деңгейін түзету (тыныс алу органдары ауруларының алдын алу және кешенді терапиясында, әртүрлі орналасу ауруларында, ағзаның лакталуында);
- психоэмоционалдық жай-күйді түзету (ақыл-есінің шамадан тыс шаршауы және жадының төмендеуі, күйзеліс, депрессия және алаңдаушылық, тұйықталу және агрессия, невроз және ұйқысыздық, жыныстық проблемалар);
- үй-жайларды хош иістендіру.

Қарсы айғақтар: (Эфир мәселелерін өз бетінше қолдану үшін жалпы):

- артериялық қысымның едәуір артуы;
- жүрек жетіспеушілігінің ауыр дәрежесі;
- конвульсиялық синдром, эпилепсия;
- онкологиялық процестер;
- ағзадағы декомпенсаторлық процестер (мысалы, демікпенің ауыр ағымы).

Барлық ережелерді сақтау хош иісті терапияны балалардың суық тиюіне көмектің тамаша әдісімен жасайды, ол нерв жүйесіне және жалпы баланың бүкіл ағзасына үйлесімді әсер етеді. Көптеген медициналық құралдарға қарағанда хош иісті майлар тиімді, қауіпсіз, қол жетімді, қарапайым және қолдануға ыңғайлы.