****

**Інформація для батьків**

***«Лікувальні пахощі проти хвороби».***

 **На початку минулого століття лікар А. Концель запропонував термін «аромотерапія» - лікування запахами. У частковості, при неврозах, викликаних перевтомленням він назначав ванни із сосновими і валеріановими екстрактами. Запах ефірних масел м`яти, лаванди, анісу в процесі трудової діяльності покращує мозкове кровопостачання, сприяє росту продуктивності праці, підвищує імунітет. Існує два механізми впливу запахів: асоціативний і рефлекторний.**

 **Перший – це взаємозв`язок запахів із звичайним уявленням. Скажімо, бадьорість асоціюється з купанням у річці, озері, прогулянкою в лісі і т.д. Приблизно за такою ж схемою у корі головного мозку на базі раніше встановлених рефлексів визначені запахи викликають індивідуальні для кожної людини асоціації. Наприклад, для більшості людей стимулюючі запахи дають яскраві, теплі асоціації, які збуджують нервову систему. Заспокоюючі асоціації викликають рослини з прохолодними, світлими, вологими, ніжними пахощами.**

 **За сучасними уявленнями стимулюючими пахощами володіють кедрові, лимонні, кардамонові, коричні, розмаринові, камфорні і деякі інші масла. Нормалізуючи дії на функції центральної нервової системи надають м`ятні і часникові масла. Заспокоюючий ефект мають ефірні масла герані, ромашки, а вплив масел меліси і валеріани дехто оцінив, як гіпнотичне.**

 **Підвищення працездатності під впливом пахощів троянди, жасмину і лаванди підтверджено експериментами. Так, пахощі жасмину і лаванди збуджують діяльність головного мозку не менше, ніж кофе.**

 **Вчені пропонують вранці застосовувати косметичні засоби з компонентами цих квітів. Зараз розвивається новий напрямок фітоегомониці–ароматизація. Вона займається питанням оптимізації функціонального стану, людей, від яких робота вимагає особливого напруження, часто супроводжується стресами, дією різних не благодійних факторів оточуючого середовища. Італійський вчений П.Ровесті успішно використовує компоненти ефірного масла евкаліпта і деяких видів полину, щоб усунути порушення апетиту при неврастенії, перевтоми і т.д**