



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

**Domov seniorů Jindřichův Hradec**

Vám představuje

## **Projekt: Aromaterapie**

**Aromaterapie je komplexní léčebná kúra, která využívá vonné přírodní rostlinné výtažky k podpoře zdraví a pohody. Vůně dokážou zásadně ovlivňovat naše nálady, mysl a dokonce i zdravotní stav. Aromaterapie je druh alternativní medicíny, ve které se využívá esenciálních olejů.**

**Aromaterapii lze definovat jako holistickou léčebnou metodu, která se snaží o spojení duše a těla za pomoci různých léčebných postupů.**

Aromaterapii lze používat různými způsoby:

- inhalace: aromalampa, difuzér, miska s teplou vodou, odpařovače na topení...
- masáž: profesionální nebo domácí (při nachlazení, bolestech atd.)
- koupele
- formou aromaterapeutických masť
- některé oleje lze užívat vnitřně – to je ale nutné vždy konzultovat se svým aromaterapeutem



Cíl projektu:

Smyslem aromaterapie je pomocí vůní vyvolat příjemné pocity klientů, zlepšit jejich psychickou pohodu. Navodit nejen příjemné pocity, které mají pozitivní dopady jak na tělo, tak i na duši, ale i využít léčebných metod při různých zdravotních problémech.