

Wykorzystanie olejków zapachowych i kolorów w terapii dzieci z niepełnosprawnością intelektualną

Aromaterapia

Cel: - bodźce zapachowe
- działanie lecznicze

zapach bergamotowy (zapach gruszki)- działania uspokajające i przeciwdepresyjne

zapach jałowcowy – działanie uspokajające i relaksacyjne

zapach geranium – działanie przeciwdepresyjne i relaksacyjne

zapach pomarańczy – działanie orzeźwiające

zapach różany – działanie przeciwdepresyjne, stymuluje wyższe czynniki mózgu

zapach rozmarynu – działanie pobudzające

zapach jaśminowy – poprawia nastrój

Chromoterapia

Cel: - bodziec wzrokowy
- wykorzystanie właściwości terapeutycznych

- **czzerwony** – ogrzewa, ożywia krew, przyspiesza jej obieg, daje radość życia, energię i wiarę w siebie
- **pomarańczowy** – usuwa tendencje niedorozwojowe organizmu, dlatego nazywany jest promieniem mądrości, ogrzewa, jest wskazany w stanach depresyjnych
- **żółty** – pomaga w wyczerpaniach nerwowych, zaburzeniach pamięci, bólach głowy
- **zielony** – pozytywnie działa na wegetatywny układ nerwowy, daje radość życia, jest kolorem umysłu i ciała
- **niebieski** – panuje nad centrum komunikacji, przynosi spokój dla umysłu
- **indygo** – symbolizuje moc, oczyszcza umysł, usuwa kompleksy, objawy dewiacyjne, zalecany przy chorobach oczu, głuchocie, obsesjach, melancholii, działa pobudzająco na przysadkę mózgową
- **fioletowy** – skuteczny przy leczeniu dolegliwości nerwowo-psychicznych, pobudza system limfatyczny