



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям  
и ликвидации последствий стихийных бедствий

30.10.2019 03:10

### Занятие по ароматерапии



30 октября для работников ФГКУ "Национальный горноспасательный центр" проведена мастер-лекция врача, ароматерапевта, нутрициолога Журалевой Валентины Анатольевны.

Слушатели узнали о том, что такое натуральные аромамасла и какое действие они оказывают. Наибольшим интересом была воспринята информация о том, что с помощью ароматерапии можно помочь не только при простудных заболеваниях, но и облегчить состояние при остеохондрозе, снять гипертонический криз и провести профилактику приступа стенокардии. Отдельно была рассмотрена тема синтетических масел и так называемых «эссенций».

Слушателей особенно заинтересовала возможность создать свою индивидуальную ароматическую композицию для нормализации самочувствия и снятия синдрома хронической усталости. Во время занятия участники получили бумажные полоски с пробами некоторых ароматических масел и таблички для фиксации позитивной или негативной реакции.