

Эфирные масла: профилактика и лечение гриппа, простудных заболеваний.

Осенне-зимний период — время, когда наблюдается наибольший подъём заболеваемости гриппом. Лечение гриппа является комплексным, но всё же главную роль в выздоровлении играет собственный иммунитет, поэтому необходимо предпринять меры для его поддержания.

Эфирные масла – отличное средство борьбы с вирусными и бактериальными инфекциями. Их использование является эффективным способом повышения иммунитета и профилактики простудных заболеваний. Это мягкое, легкое, приятное и, главное, сильное и безопасное средство от любой простуды. Однако, эфирных масел великое множество, и новичок в ароматерапии легко может запутаться при выборе.



Самые популярные масла при больном горле и насморке, с которыми делают ингаляции – эвкалиптовое и мятное. Для горячих ингаляций нужно несколько капель масла добавить в литр кипятка и дышать выделяющимся паром в течение 10 минут, накрывшись с головой махровым полотенцем и прикрыв глаза. Холодные ингаляции делают с помощью специального прибора – небулайзера, при этом несколько капель масел смешивают с минеральной водой или физраствором. Для достижения эффекта ингаляции проводят 2-3 раза в день в течение нескольких дней.

Отличным противовирусным действием обладают эфирные масла цитрусовых – лимона, грейпфрута, лайма, а также масла эвкалипта, каяпута, чайного дерева, чабреца, можжевельника, ели, гвоздики и корицы. Их лучше всего использовать в аромалампе в качестве профилактического средства, а также для дезинфекции помещений. При использовании аромалампы в ее резервуар наливается буквально несколько капель масла и немного воды. Нагревается аромалампа при помощи обычной круглой свечки. Если у вас грипп или простуда, сеансы такой ароматерапии могут проводиться до 3-х раз, длительность — 20-30 минут. Однако, если у Вас нет аромалампы – не стоит отчаиваться. Капните в блюдце 5-6 капель эфирного масла и поставьте блюдце на батарею.

При таких симптомах простуды, как пресловутые кашель и насморк, помогают масла хвойных деревьев – пихты и сосны, а также масла аниса и шалфея. Их можно использовать для ванн, аромаламп и ингаляций.

Масло чайного дерева является отличным антисептиком, его применяют при воспалениях дыхательных органов и носоглотки в виде ингаляций и ванн. При гайморите можно попробовать ингаляции с бергамотом, анисом, чабрецом и кедром. Вы можете использовать не только один вид эфирного масла, но и их сочетания. При бронхите используйте базилик, чабрец, эвкалипт, лаванда, сосна, чайное дерево

При повышенной температуре рекомендованы эфирные масла лаванды, чайного дерева, лимона, мяты, эвкалипта, ромашки, мятты, бергамота, базилика, розмарина, перца.

На работе или во время перемещений по городу эфирные масла довольно сложно держать при себе и использовать их защитные свойства, хотя это было бы очень кстати во время эпидемий простуды и гриппа. Решить такую проблему помогают аромакулоны. Это не просто украшение, которое носится на шее. Если добавить в аромакулон буквально 2-3 капли масла чайного дерева или любого другого из перечисленных в этой статье, то он станет для вас настоящим оберегом от витающих вокруг вирусов.

Однако, стоит помнить, что эфирные масла не являются панацеей при любых видах заболеваний. Поэтому, если Вы все-таки заболели, обратитесь к врачу. А использование эфирных масел поможет снизить остроту течения заболевания и вероятность осложнений. Будьте здоровы!