

Ароматерапия как средство профилактики гриппа и ОРВИ

Против вируса нет ничего лучше собственного иммунитета. Давайте поможет справляться организму с болезнью не с помощью иммуномодулирующих лекарств, а с помощью эфирных масел.

Чем поможет ароматерапия?

При вирусной инфекции ароматерапия способна не только улучшить наше состояние, но и пресечь развитие болезни на начальной стадии. Главное – сразу начать профилактику. Тогда ароматерапия станет для нас

- легким и мягким средством лечения вирусной инфекции
- средством повышения иммунитета
- средством профилактики
- безопасным средством борьбы с вирусами

Последнее особенно важно, ведь медикаментозные препараты, при всем к ним уважении, все же одно лечат, а вот на другое оказывают совсем не то действие. И часто после лечения вирусной инфекции приходится лечить желудок.

К счастью, применение противовирусных эфирных масел от таких негативных последствий избавляет. Так что их применение более чем оправдано, особенно в борьбе с вирусными инфекциями у детей.



Какие масла применять?

Любое эфирное масло обладает лечебным действием. Но с вирусными инфекциями лучше прочих ведут борьбу следующие:

- «хвойные» эфирные масла – сосны, пихты, можжевельника, кедра, ели
- эвкалипта
- лаванды
- шалфея
- чайного дерева
- розмарина

При этом у «хвойных» масел особо сильно выражен антибактериальный эффект, плюс к которому они обладают иммуностимулирующими и противовоспалительными свойствами. Хороший противовоспалительный эффект дает применение масел чайного дерева и шалфея наряду с можжевельником и сосной.

Капните эфир на ватный диск и дышите ароматом несколько часов. При первом же вдохе вы почувствуете облегчение.

Антисептическим действием обладают чайного дерева и розмарина, а вместе с ними – шалфей, эвкалипт и лаванда. Последние два вместе с маслом чайного дерева хорошо снимают жар и обладают потогонными свойствами, что немаловажно в борьбе с вирусами.

Вирусные инфекции настигают нас при снижении иммунитета. Для его укрепления применяются эфирные масла чайного дерева, эвкалипта, лаванды и все «хвойные».

Что надо помнить

Эфирные масла надо применять с осторожностью. Важно не превышать дозировку, особенно в отношении детей и пожилых. Будущим мамам тем более надо очень аккуратно применять противовирусные эфирные масла, поскольку их организм может прореагировать на них самым неожиданным образом. Приобретать эфирные масла надо только в аптеках – ведь качество имеет решающее значение.

И не пользуйтесь маслом, запах которого вам неприятен, даже если оно рекомендовано при борьбе с вирусными инфекциями.