**[Применение Эфирных Масел Для Профилактики и Лечения Гриппа и ОРЗ](http://www.ja-zdorov.ru/blog/primenenie-efirnyx-masel-dlya-profilaktiki-i-lecheniya-grippa-i-orz/" \o "ссылка на Применение Эфирных Масел Для Профилактики и Лечения Гриппа и ОРЗ)**

Как защитить себя и свою семью в период эпидемии гриппа? Над этим вопросом сейчас задумывается каждый. К сожалению, в аптеках лекарства для профилактики гриппа в дефиците, к тому же они достаточно дороги и имеют ряд противопоказаний.

Но не стоит впадать в отчаяние, есть надёжный способ защиты — это применение эфирных масел для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ. Эфирные масла можно купить в любой аптеке, они относительно не дороги и при правильном применении не имеют побочных эффектов.

Какие эфирные масла целесообразно использовать для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ? В первую очередь, это масла, которые обладают противовирусной активностью: [масло чайного дерева](http://www.ja-zdorov.ru/blog/lechenie-maslom-chajnogo-dereva/), эквалипта, лимона, бергамота, розмарина, мяты перечной, корицы, гвоздики, имбиря. Масло чайного дерева и лимона, ко всему прочему, укрепляет иммунитет, поэтому эти масла являются особенно ценными для профилактики гриппа и ОРЗ.

Эфирные масла с противовирусной активностью можно использовать для дезинфекции помещений.

**Способы дезинфекции при гриппе и ОРЗ**:

* приготовить смесь: для дезинфекции площади 5 кв. метров нужно на 1-2 капли масла, разведённых в 1 чайной ложке спирта взять 100 г. воды, хорошо взболтать и распылить полученную смесь с помощью пульверизатора;
* с помощью аромалампы: добавьте 2 капли масла в лампу на каждые 5 кв. метров площади;
* при влажной уборке добавить несколько капель масла в ведро воды.

Также можно применять эфирные масла при первых признаках болезни:

* при головной боли вам помогут розмарин, мята перечная, эквалипт;
* при насморке — лимон, эквалипт, бергамот, розмарин, имбирь, чайное дерево;
* при боли в горле – чайное дерево, лимон;
* при кашле – эквалипт, чайное дерево.

**Способы применения эфирных масел для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ**:

* [ингаляции](http://www.ja-zdorov.ru/blog/kak-delat-ingalyaciyu-pri-kashle/)
* массаж, растирания
* ванны
* полоскания

**Ингаляции бывают сухие и влажные.** Самый простой вид ингаляции – [сухая ингаляция](http://www.ja-zdorov.ru/blog/suxaya-ingalyaciya-effektivnyj-metod-lecheniya/). Капните несколько капель масла в аромакулон или на носовой платок и возьмите его с собой при выходе из дома. Положите кулон или платок рядом с собой перед сном. Ещё один способ сухой ингаляции: нанесите 1-2 капли на ладони, разотрите их и подносите к носу при вдохе. Влажные ингаляции: в 1 литр кипятка добавьте 2 капли эфирного масла, укройте полотенцем голову и вдыхайте пар. Для профилактики целесообразно использовать сухие ингаляции, для лечения – влажные.

**Массаж, растирания.** Смазывайте несколько раз в день переднюю часть шеи и крылья носа эфирным маслом. Для взрослых можно использовать чистое эфирное масло, для детей лучше использовать смесь из эфирного и базового (любого растительного) масла: на 1 чайную ложку базового масла – 2 капли эфирного масла.

**Ванны:** общие ванны — 5-7 капель на ванну; при ручных или ножных ваннах дозировку можно увеличить до 10-12 капель. Так как масло не растворяется в воде, его рекомендуется предварительно растворить в кефире или сметане. Не рекомендуется принимать ванны с эфирным маслом гвоздики, бергамота, корицы.

**Полоскания:** 1-2 капли на стакан воды. Количество капель в рецептах указано примерное. Точное количество капель указано в инструкции по применению данного эфирного масла.

Применяя эфирные масла для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ, вы забудете о болезнях во время осенне-зимнего периода. Будьте здоровы!