**Ароматерапия средство для укрепления организма и профилактики заболеваний**

 Эфирные масла помогают не только избавиться от различных заболеваний, а также они способствуют [укреплению иммунной системы](https://nebolet.com/zdorove-rebenka/kak-ukrepit-immunitet-rebenka.html). Широкая популярность ароматерапевтического средства, как метода, помогающего увеличить защитную функцию, изначально определяет тем, что такой путь действен как для взрослого, так и детского организма. Иммунная система представляет собой способность осуществлять борьбу организма с чужеродными вирусами, различными бактериям, токсинами, которые для жизнедеятельности предоставляют опасность.

 Существует врожденный иммунитет, который определяется наследственностью и приобретенный, он формируется при помощи соответствующих методов и процедур, направленных на общее оздоровление организма.

Как правило, при сильном уменьшении иммунных сил организма выделяется повышенный уровень утомляемости, в том числе нарушение сна, что может привести к бессоннице.

Иным признаком ухудшения состояния защитной функции является возникновение инфекционных болезней. В случае, когда недуги превратились в хроническую стадию, это означает, что с природной защитой имеются некие проблемы.

 Наличие чувства усталости, регулярные головные боли, ломота и вялость – все эти признаки должны насторожить. Возникший на губах герпес является также ярким подтверждением нарушения иммунной защиты. Нынче укрепить иммунные силы возможно различными способами ароматерапия, что является ярким эффективным методом. Особенно эффективно применение иммуностимулирующих эфирных масел во время холодного времени года. Эфирные масла регулируют нервную, эндокринную, иммунную систему.

Способы влияния аромамасел на иммунную систему

 Ароматерапия на иммунитет воздействует несколькими методами. Активные компоненты ароматических масел дезинфицируют воздух, устраняя вредные микроорганизмы, то есть они действуют как антисептики. Также под влиянием эфирных масел в организме активизируется появление новых клеток, основное место среди которых занимают лейкоциты, являющихся основой деятельности иммунной системы в целом.

 При помощи множества исследований, которые проведенные докторами, можно выполнить определенные выводы. Так, к примеру, чтобы [укрепить иммунитет](https://nebolet.com/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-ukrepit-immunitet-vzroslogo.html) наиболее эффективными в применении являются аромасредства: мускатный шалфей, базилик, корица, анис, пихта. Также стоит отметить и такие масла, как черный перец, кипарис, лавровое дерево, гвоздика, лаванда, розмарин.

 На защитную систему благотворное воздействие оказывают бергамотовое, дягилевое масло, и эфирное средство тимьяна, они особенно эффективны при [простудах](https://nebolet.com/mednews/prosto-prostuda-1040.html). Действие летучих фитонцидов (чеснока, лука, хвойных растений): даже небольшие концентрации, способны оказывать благотворное воздействие на организм, стимулировать иммунитет. В частности, фитонциды стимулируют иммунитет местный — выработку в носовой полости секреторного иммуноглобулина

Японскими учеными была доказана большая эффективность лечения депрессивных больных с помощью цитрусовых эфирных масел по сравнению с антидепрессантами.

 Томские врачи НИИ психического здоровья получили отличные результаты в лечении пациентов с головными болями, повышенной утомляемостью, бессонницей, тревожностью, раздражительностью. Для ароматерапии применялись масла цитрусовых, розового дерева, базилика, илан-иланга, мяты, можжевельника, кипариса, герани, лаванды, розы, майорана, пачули. Курс состоял из сеансов (4-5) аромамассажа и музыкотерапии. Между сеансами делали перерыв (3-4 дня).

 Самым результативным считается способ холодных ингаляций. Поэтому добавив соответствующее эфирное вещество в аромалампу ее можно использовать на протяжении всего дня.

Однако в случае, когда аромалампы нет, то эфирное масло можно нанести на ткань, а затем ее необходимо положить на батарею, тем самым от нее будет исходить целебный аромат. Ко всему прочему капельку масла можно нанести на холодную электролампу, которая после включения будет испаряться, и наполнять помещение приятным и лечебным ароматом. В качестве повышения уровня иммунитета также рекомендуется применение паровых ингаляций.

Сегодня существуют специальные аппараты, при помощи которых выполняются такие ингаляции. Однако если такого прибора нет, что можно в горячую воду влить пару капель эфирного масла, а затем на протяжении пятнадцати минут следует подышать над исходящим паром.

 Чтобы данным способом действительно укрепить защитные силы необходимо на протяжении нескольких месяцев в неделю несколько раз осуществлять подобные ингаляции. Замечательным методом улучшения иммунитета может стать применение в аромамедальоне эфирных масел, таким образом, целебные летучие вещества будут распространяться постоянно. Любой из выбранных вами способов использования аромамасел несомненно даст желаемый результат, способствуя прекрасному самочувствию.

Масло, которое вы выбрали, убедившись, что на него у вас нет аллергии и противопоказаний,  используйте для массажа, в бане, сауне, для ванн, ингаляций, в аромалампе, капните на подушку.

 Если же Вас когда окружают простуженные люди, то во избежание заболевания следует вовремя заняться укреплением своего здоровья. Масло ромашки, чабреца, камфары, цитрусовые, базилика, лаванды, майорана и хвойные можно использовать для этой цели.

Такие масла устраняют и нейтрализуют большое количество вредных для здоровья бактерий, а также вирусов, наряду с этим повышая уровень функционирование выделительных функций и делая сильнее защитную систему, тем самым это позволяет очистить от токсинов очень легко.

Укреплению иммунитета помогает каждодневное обливание прохладной водой стоп ног, после чего с использованием аромамасел следует выполнить массаж подошв. Для этих целей можно использовать масла лимона, мяты, лаванды, апельсина. Однако стоит отметить, что такие масла, как эвкалипт, тимьян, герань и розмарин оказывают организму особую полезность.

Для растираний следует приготовить соответствующую смесь. Нужно взять 10 миллилитров масла, являющегося основой, затем смешать его с тремя-пятью каплями выбранного аромамасла, можно использовать смесь, состоящую их нескольких видов масел.

Выполнять такую процедуру желательно непосредственно перед сном, это принесет Вашему здоровью максимальную полезность. После выполнения такого массажа, необходимо надеть носки, отличный сон обеспечен.

Не забывайте регулярно проводить очистку воздуха в комнате, где постоянно находитесь. Смесь масел мяты, чабреца, розмарина, сосны поможет дезинфицировать, а также полностью очистить воздух от различных болезнетворных бактерий.

Специалистами доказано, что люди, которые постоянно применяют аромасредства, намного реже заболевают респираторными недугами, а также вирусными заболеваниями. Но даже в случае наличия недуга приверженца эфирных масел переносят его намного легче и выздоравливают быстрее.

 Для того чтобы составить целебную композицию, воспользуйтесь  перечнем [лечебных свойств эфирных масел](http://sna-kantata.ru/lechebnyie-svoystva-efirnyih-masel/), где вы сможете найти необходимую информацию об их свойствах, противопоказаниях и сочетаемости.  Или смешайте масла в следующих пропорциях (измеряем каплями):

* лаванды — 1, вербены — 2, бергамота и эвкалипта по 3.
* Апельсина, розмарина по 2, имбиря – 3.
* Мяты и лаванды по 2, муската, мелиссы и кедра — по 1.
* Вербены, лимона — по 1, розмарина  и лаванды — по 3.
* Мандарина, лимона, базилика  — по 1, вербены — 1.

Иммунологи доказали,  что люди, регулярно использующие эфирные масла, реже  болеют  вирусными и респираторными заболеваниями, а в случае болезни, легче ее переносят и выздоравливают быстрее.

 **Травы повышающие иммунитет**

 Травы, повышающие иммунитет ценятся за свои лекарственные свойства и способность восстанавливать защитные функции организма. Давайте рассмотрим, какие бывают травы для повышения иммунитета, как их заваривать и когда необходимо принимать.

 Травы для повышения иммунитета – это эффективные растительные средства, которые укрепляют иммунную систему и заботятся о работоспособности всех функций организма. Но самое главное, лекарственные травы абсолютно безопасны для организма, как детей, так и взрослых. Самыми эффективными травами для укрепления иммунной системы являются: женьшень, эхинацея, одуванчик, чеснок, чистотел, зверобой, красный клевер и другие.

 Иммунная система представляет собой защитный рубеж, который уберегает нас от вредоносных веществ, образующихся в организме или поступающих извне. Иммунная система вырабатывает иммунокомпетентные клетки, то есть плазмоциды, лимфоциты и антитела, которые являются биологически активными веществами, распознающими и уничтожающими антигены, грибки, бактерии, вирусы, химические вещества и так далее. Именно пониженный иммунитет, то есть слабая иммунная система – это причина частых заболеваний как у взрослых, так у детей.

 **Травы, повышающие иммунитет у детей**

 Травы, повышающие иммунитет у детей помогают безопасно восстановить иммунную систему ребенка, обезопасить детский организм от вирусов и инфекций. На сегодняшний день большинство детей имеют ослабленный иммунитет, который не справляется с инфекциями и вирусами. Из-за этого малыши разного возраста часто болеют. Предлагаем вам рецепты настоев и отваров из трав, которые помогут повысить ослабленный детский иммунитет.

1. Алоэ – это один из эффективных и доступных растительных ингредиентов для повышения иммунной системы у ребенка. Смешайте несколько листочков алоэ с 100 мл домашнего молока, 3 столовыми ложками меда, лимонным соком и грецкими орехами. Ингредиенты необходимо настоять в течение 48 часов и принимать по чайной ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды.
2. Цветки черной бузины позволяют увеличить активность клеток, которые отвечают за защитные функции иммунной системы. Столовую ложку бузины заливают кипятком и настаивают. Настой необходимо процедить и пить перед сном.
3. Листья грецкого ореха – это еще одно доступное растительное средство, которое прекрасно повышает работу иммунной системы у детей. Пару ложек листьев залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 12 часов (лучше всего делать на ночь). Настой необходимо процедить и принимать по полстакана два

раза в день

 **Ароматерапия**

 Масло, которое вы выбрали, убедившись, что на него у вас нет аллергии и противопоказаний,  используйте для массажа, в бане, сауне, для ванн, ингаляций, в аромалампе, капните на подушку.

 [Укрепить иммунитет](https://nebolet.com/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-ukrepit-immunitet-vzroslogo.html): наиболее эффективными в применении являются аромасредства: мускатный шалфей, базилик, корица, анис, пихта, и такие масла, как черный перец, кипарис, лавровое дерево, гвоздика, лаванда, розмарин. Укреплению иммунитета помогает каждодневное обливание прохладной водой стоп ног, после чего с использованием аромамасел следует выполнить массаж подошв. Для этих целей можно использовать масла лимона, мяты, лаванды, апельсина. Однако стоит отметить, что такие масла, как эвкалипт, тимьян, герань и розмарин оказывают организму особую полезность.

Для растираний следует приготовить соответствующую смесь. Нужно взять 10 миллилитров масла, являющегося основой, затем смешать его с тремя-пятью каплями выбранного аромамасла, можно использовать смесь, состоящую их нескольких видов масел.

Выполнять такую процедуру желательно непосредственно перед сном, это принесет Вашему здоровью максимальную полезность. После выполнения такого массажа, необходимо надеть носки, отличный сон обеспечен.

очистку воздуха в комнате, где постоянно находитесь. Смесь масел мяты, чабреца, розмарина, сосны поможет дезинфицировать, а также полностью очистить воздух от различных болезнетворных бактерий

 Лечения депрессивных состояний, головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, тревожность, раздражительность. Можно применять масла цитрусовых, розового дерева, базилика, илан-иланга, мяты, можжевельника, кипариса, герани, лаванды, розы, майорана, пачули. Так же можно пройти курс аромамассажа, (4-5) сеанса аромамассажа и музыкотерапии. Между сеансами делали перерыв (3-4 дня).

 При [простудах](https://nebolet.com/mednews/prosto-prostuda-1040.html): чеснока, лука, хвойных растений.

 Если окружают больные люди: масло ромашки, чабреца, камфары, цитрусовые, базилика, лаванды, майорана и хвойные можно использовать для этой цели.

 Для того чтобы составить целебную композицию, воспользуйтесь  перечнем [лечебных свойств эфирных масел](http://sna-kantata.ru/lechebnyie-svoystva-efirnyih-masel/), где вы сможете найти необходимую информацию об их свойствах, противопоказаниях и сочетаемости.  Или смешайте масла в следующих пропорциях (измеряем каплями):

* лаванды — 1, вербены — 2, бергамота и эвкалипта по 3.
* Апельсина, розмарина по 2, имбиря – 3.
* Мяты и лаванды по 2, муската, мелиссы и кедра — по 1.
* Вербены, лимона — по 1, розмарина  и лаванды — по 3.
* Мандарина, лимона, базилика  — по 1, вербены — 1.

Иммунологи доказали,  что люди, регулярно использующие эфирные масла, реже  болеют  вирусными и респираторными заболеваниями, а в случае болезни, легче ее переносят и выздоравливают быстрее.