ГОУ СПО Йошкар-Олинский медицинский колледж.

***“Ароматерапия в борьбе с инфекцией”***

 Выполнил:

 Студент гр. Ф-42

 Гребнев А.А.

2011 г.

Ароматерапию можно причислить к самым эффективным способам борьбы с многочисленными заболеваниями. Различные эфирные масла облегчают симптомы простуды и гриппа и способствуют скорейшему выздоровлению.

Вопрос лечения простудных заболеваний интересовал человека всегда. Особенно это касалось периодов вирусных пандемий, когда порог той или иной эпидемии значительно превышал норму. В настоящее время существует порядка 30 видов вирусов, способных вызывать у человека симптомы простуды. Слизистые оболочки носа, которые, как правило, сильно воспалены во время инфекционных заболеваний, становятся очень уязвимыми. В этот непростой для организма период необходимо как можно скорее обеспечить ему помощь в борьбе с простудой.

Одним из наиболее эффективных и одновременно безопасных методов лечения воспалительных заболеваний носоглотки являются аромамасла. Бактерицидные свойства этих масел не только значительно снижают неприятные ощущения в области носа и горла, но и стимулируют иммунитет, помогая ему быстрее справиться с инфекцией. Простой ингалятор с эфирным маслом эвкалипта или чайного дерева очень быстро облегчает дыхание и на порядок уменьшает риск возникновения осложнений.

При воспалении горла хорошо помогает эфирное масло тимьяна. Ингаляции с этой составляющей придают сил и помогают справиться с депрессией, которая является частым спутником человека в период заболевания острой респираторной вирусной инфекцией.

Ароматерапия не зря получила в народе второе название - аромамагия. Использование эфирных масел для оздоровления позволяет освободить скрытые резервы организма и повысить общий тонус.

Температура, лихорадка, озноб – со всеми этими неприятными составляющими простудных заболеваний хорошо помогает справиться ванна с маслом майорана. Пары ароматного вещества уменьшает головную боль, являющуюся непременным спутником вирусной инфекции.

Ароматерапия позволяет бороться с болезнью еще на стадии ее возникновения. Ингаляции с эфирными маслами чайного дерева или лаванды эффективно уничтожают бактерии и очищают слизистые оболочки.

Если человек следит за своим весом, он покупает напольные весы. Когда его беспокоит собственный иммунитет и подверженность простудным заболеваниям, он заранее запасается эфирными маслами. Своевременная паровая ингаляция или ванна с ароматным веществом помогают уничтожить инфекцию в самом ее зачатке.

Стоит знать, что не все эфирные масла обладают седативным эффектом. Прием ванны с некоторыми маслами на ночь может перевозбудить организм и не дать человеку спокойно заснуть. В этом случае специалисты в области ароматерапии советуют перед ночным отдыхом делать ингаляции с лавандой. Они очень хорошо успокаивают и способствуют нормализации сна.

Следует отметить антисептическую возможность эфирных масел, которая связана с наличием в них особых биологически активных веществ — фитонцидов.

Фитонциды (антибиотики) низших растений, выделявшиеся при эволюции микроорганизмов, в их конкурентной борьбе, воздействуют в особенности на патогенную микрофлору. Фитонциды высших растений, в отличие от первых, непосредственно влияют в первую очередь на иммунологические аппараты человеческого организма (фагоцитоз, воспаление, антигенную реактивность), а не только на микроорганизмы.

Главная защитная роль фитонцидов состоит в их способности убивать микробов. Кроме того, они часто могут находиться в составных соединениях с белками и различными питательными веществами растительных клеток, что способствует их превращению в неусвояемые для микробов.

Применение фитонцидов в борьбе с инфекциями довольно эффективно. Они не идут в сравнение с антибиотиками, имеющими широкий спектр действия. Антибиотики не так действенны, как фитонциды чеснока, чайного дерева, можжевельника, которые, в свою очередь, борются практически со всеми видами бактерий, возбудителей чумы, туберкулеза, холеры и других заболеваний.

Как уже было сказано, антисептическая активность ароматических масел подтверждена учеными и исследователями. В чем же причина? Ответ заключается в том, что эфирные масла имеют способность подавлять развитие грамположительных и грамотрицательных кокков, многих видов грибов, простейших, имеют значительную антивирусную активность.

По причине того, что эфирные масла намного усиливают проникновение антибиотиков через клеточные мембраны организма, это дает возможность снизить дозу употребляемых лекарств при тяжелых заболеваниях. Соединения таких масел как «Лимонного» и «Лавандового» с антибиотиками, дает наилучшее противомикробное действие. Эффективность употребления антибиотиков при этом повышается в 4-10 раз. Кроме этого, эфирные масла могут выступать прекрасными транспортными средствами для других разных лекарственных веществ, так как значительно помогают им воздействовать на органы и ткани человека намного эффективнее, обеспечивая достаточный и направленный терапевтический эффект. Ароматические масла обладают способностью быстро проникать сквозь кожные покровы и входить в систему кровотока.

Именно из-за наличия в аромамаслах спиртов, терпенов, фенолов, кетонов, альдегидов и эфиров, имеет место антисептическое и бактерицидное их воздействие, которое наиболее сильно проявляется в эфирных маслах «Мускатного шалфея», «Розмариновом», «Чайного дерева», «Эвкалиптовом», «Можжевеловом», «Розовом», «Камфорного лавра», «Гвоздичном».

Самый лучший способ лечения при ангине — частые ингаляции и полоскания.

Состав для полоскания должен содержать:

2 капли чабреца и 1 каплю лимона добавить в 1/4 литра теплой воды, и полоскать утром и вечером.

Для приготовления ингаляций, возьмите 3 капли чабреца и 3 капли имбиря, добавьте развести 1 л горячей воды и вдыхайте 1-3 раза в день

Если у вас наблюдается повышенная температура, но вы еще не знаете причину, можно сделать ЖАРОПОНИЖАЮЩИЙ КОМПРЕСС.

Для этого налейте в миску пол- литра холодной воды и добавьте в нее: 2 капли лаванды, 2 капли мяты, 2 капли бергамота.

Сложите кусочек гигроскопичной ткани и пропитайте его водой. Необходимо, чтобы ткань вобрала в себя наибольшее количество масла, которое находится на поверхности воды. Отожмите повязку и наложите на голень.

Ниже приведен список масел, применяемых при заболеваниях бронхо-легочной системы.

-Ангина: лимон, роза, герань, шалфей, эвкалипт.

-Астма: анис, лаванда, мята, сосна, розмарин, шалфей, эвкалипт, лимон.

-Бронхит хронический: аир, лимон, эвкалипт, пихта, лаванда, мята, сосна, розмарин, шалфей, кориандр, роза.

Бронхит гриппозный: лимон, эвкалипт, пихта, роза, анис.

-Бронхит острый: лимон, эвкалипт, сосна, анис.

-Грипп: пихта, роза, лимон, кипарис, эвкалипт, укроп, лаванда, мята, сосна, розмарин, шалфей.

-Глоссит: лимон, герань, шалфей.

-Заболевания дыхательных путей: аир, эвкалипт, укроп, анис, лаванда, мята, сосна, пихта, шалфей.

-Инфекционные болезни: пихта, лимон, эвкалипт, лаванда.

-Коклюш: базилик, лаванда, розмарин, сосна.

-Кашель: анис, роза, эвкалипт, пихта.

-Ларингит хронический: роза, шалфей.

-Пневмония: лимон, эвкалипт, роза, лаванда, сосна, пихта.

-Насморк хронический: базилик.

-Туберкулез легких: лимон, роза, эвкалипт, можжевельник, лаванда, сосна, пихта, шалфей.

-Трахеит: пихта, сосна, роза.