

## **Природный эликсир**

### **Эфирные масла могут быть эффективнее сильнодействующих лекарств**

**В прежние времена человека, доставившего плохие новости, жестокий и недалёковидный правитель мог казнить на месте. Но мало кто задумывается, что начавшаяся болезнь – это тоже посланница, принесящая человеку тревожную весть о том, что что-то в его жизни пошло неправильным чередом. Важно своевременно найти это «что-то» и исправить. При этом нужно разумно поступить и с самой посланницей, считает врач-ароматерапевт Александра Кожевникова.**

#### **Рубить ли гонцу голову?**

Повсеместно распространенная в настоящее время стратегия борьбы с вирусными заболеваниями базируется на мнении, что больной самостоятельно не может справиться с инфекцией. Поэтому предписывается скорейшее вмешательство для подавления воспалительного процесса и других саногенетических реакций (направленных на восстановление нарушений), таких как кашель, насморк, лихорадка и прочие. Считается, что избавить человека от болезненных симптомов искусственными средствами означает вернуть ему здоровье. Однако ароматерапевт уверяет, что такими действиями мы только срываем верхушку проблемы, оставляя невидимые корни в благоприятной для них почве.

#### **Подавлять или поддерживать**

Конечно, ни одна мать не останется равнодушной, когда у ребенка поднимается высокая температура. А переносить удушливый кашель, ломоту в теле, головные боли тяжело любому человеку. И каждый доктор беспокоится, как бы в результате острой интоксикации у больного не повредились жизненно важные органы, что приведет к неблагоприятному исходу. Но эти страхи заставляют нас часто неоправданно применять сильнодействующие лекарственные препараты и в будущем расплачиваться за это потерей столь драгоценного здоровья. О том, что воспаление, рвота, понос, кашель и другие болезненные явления представляют собой комплекс защитных приспособлений организма, направленных на устранение возникших повреждений, высказывались наши знаменитые соотечественники Сергей Петрович Боткин, Иван Петрович Павлов, Илья Ильич Мечников. Так что помогать организму бороться с болезнью, несомненно, нужно, но только тщательно координируя внутренние и внешние усилия. Отличное решение предлагает ароматерапия. Правильно подобранные и примененные смеси эфирных масел могут быстро и эффективно облегчить состояние, не нарушая при этом логику естественных реакций.

#### **Готовим смесь**

При возникновении гриппа или ОРЗ важно как можно раньше начать помогать больному. Необходимо четко понимать, какие свойства растительных масел можно использовать для этой цели. Клинический ароматерапевт Александра Кожевникова в своей книге о гриппе и гриппозной инфекции делится секретами составления эффективных лечебных смесей. В качестве основы она рекомендует использовать горчичное масло с его разогревающими свойствами, а для детей больше подойдет масло авокадо. Лекарственные аромасмеси лучше готовить в небольших флаконах, например, по

30 мл. На этот объем следует по каплям добавлять **натуральные эфирные компоненты**. Однако использовать стоит только **продукцию надежных, проверенных производителей, выпускающих полносоставные абсолютно натуральные препараты!**

### **Сила в капле**

В качестве «фундамента» лечебной композиции рекомендуем взять масло тимьяна – 5 капель. **Тимьян белый французский** – один из самых мощных природных антисептиков, он обладает разогревающими свойствами, облегчает выведение мокроты, снимает отек, оздоравливает органы дыхания, не жжет кожу. Следующий участник – масло **чайного дерева с манукой и канукой**. Оно оказывает выраженное противовоспалительное и противовирусное действие, поддерживает иммунную и нервную системы, стимулирует регенерацию клеток. Его рекомендуем добавить тоже 5 капель. Столько же капнете масла **лимона мессинского**. Оно обладает более слабой противовирусной и антибактериальной активностью, зато благотворно влияет на сосуды, нормализует психоэмоциональное состояние. Именно его присутствие помогает всей смеси глубже проникнуть в организм. Добавьте также 4 капли **масла эвкалипта**, чтобы увеличить активность действия смеси на органы дыхательной системы и поддержать восстановление разрушенных клеток. Еще 4 капли **масла можжевельных ягод** будут способствовать детоксикации организма. Чтобы облегчить дыхание и улучшить коронарный кровоток, можно добавить 2 капли **масла мяты перечной**. Затем аккуратно перемешайте смесь и чудесный эликсир готов! **Внимание: Проверка на индивидуальную непереносимость масел обязательна! Концентрат: Знать меры предосторожности и детские дозировки !**

### **Массаж вместо уколов**

Ввести приготовленное «лекарство» в организм можно при помощи массажа. Нанесите небольшое количество на руки и аккуратно помассируйте крылья носа, переносицу, лоб, щеки вдоль скуловых дуг по направлению к козелкам ушей. Это места расположения лобных и гайморовых пазух и носовых синусов, в которых при начале заболевания локализуется воспалительный процесс. Массаж позволит всей этой «бригаде скорой помощи», состоящей из активных молекул эфирных масел, быстро пройти через кожные поры. Оттуда они проникнут в кровеносные и лимфатические сосуды, а те их доставят к воспаленному месту. Хорошо также промазывать и массировать ушные раковины, биологически активные точки, расположенные на лице, волосяной части головы и за ушами. Таким средством эффективно растирать грудную клетку сзади и спереди, совмещая это с похлопывающим массажем, можно также наносить на лодыжки и стопы.

### **Нет дыма без огня**

Любые боли, дискомфорт и прочие неприятные симптомы – это не что иное, как звоночки, свидетельствующие о каких-либо нарушениях, происходящих в нашем теле. Это механизм самозащиты организма, направленный на информирование нас о наличии проблем со здоровьем. Ведь если бы мы не чувствовали боль, скажем, при контакте с огнем или порезе чем-то острым, мы бы неосознанно убивали себя. Наш организм – сложнейшая система, в которой все происходит не просто так. Поэтому не следует думать, что, заглушив надоедливый кашель таблетками и сиропами, Вы приведете здоровье в норму. Важно зреть в корень проблемы, искать причины возникновения тех или иных

симптомов и максимально бережно, используя по возможности натуральные средства. помогать своему телу бороться с болезнью.

**Мария АГУТИНА**