

Использование эфирных масел в профилактике и терапии острых респираторных инфекций.



Профилактика острых респираторных инфекций с помощью качественных эфирных масел может проводиться в любое время года, детям любого возраста, начиная с новорожденных. Уже в периоде новорожденности возможно применение эфирных масел **Ромашки, Лаванды, Розы, Нероли, Укропа**. С возрастом перечень безопасных для детей эфирных масел постоянно расширяется.

Групповая профилактика может проводиться в условиях лечебных учреждений, лечебно-оздоровительных и учебно-воспитательных (детские сады, школы, интернаты, лицеи и т. д.). Как показал десятилетний опыт использования ароматерапии в системе профилактики инфекций у более чем 700 детей и подростков 3-17 лет, наиболее доступным и эффективным мероприятием, в данном случае, является ароматизация воздуха помещения путем распыления водной эмульсии эфирного масла из соотношения 1 капля эфирного масла на 10 куб. метров воздуха помещения с помощью пульверизаторов различных конструкций. Рекомендуем следующие составы эфирных масел «Original АТОК»:

- Смесь № 1. **Эвкалиптовое** - 2 капли, **Чайное дерево** - 2 капли, **Лимонное** - 1 капля.
- Смесь № 2. **Чайное дерево** - 2 капли, **Эвкалиптовое** - 1 капля, **Ромашка** - 2 капли.
- Смесь № 3. **Эвкалиптовое** - 2 капли, **Лавандовое** - 2 капли, **Анисовое** - 1 капля.
- Смесь № 4. **Лавандовое** - 2 капли, **Ромашка** - 2 капли, **Сосновое** - 1 капля.

Обогащение воздуха помещений летучими фитонцидами эфирных масел может проводиться в спальнях, игровых комнатах, классах, палатах после тщательного проветривания. Желательно начинать первый сеанс в начале коллективного пребывания детей и повторять его каждые 5-6 часов на протяжении совместного пребывания в коллективе. Как показал наш опыт, оптимальными для профилактики острых респираторных

инфекций являются трехнедельные курсы с интервалом в 2-3 недели в зависимости от эпидемиологической ситуации. В случаях наличия в коллективе детей с аллергией в анамнезе (или появления у какого-нибудь ребенка признаков непереносимости аромата) проведение групповых сеансов должно быть прекращено. В этом случае необходимы меры индивидуальной профилактики с индивидуальным подбором эфирных масел для конкретного ребенка.

Регулярное проведение сеансов ароматерапии в условиях средней школы №56 г. Донецка только в зимне-весенний сезон 1997-1998 учебного года позволило констатировать снижение заболеваемости в 2,5 раза. Среднее количество детей, пропустивших школьные занятия по болезни, снизилось в 2,8 раза. Использование ароматов эфирных масел «Original АТОК» было одобрено всеми детьми, не оказывало токсического воздействия. Только у одного ребенка отмечалась аллергическая реакция легкой степени.

В качестве индивидуальной профилактики наиболее эффективными являются: уход за слизистой оболочкой носа и полости рта, ингаляции, ароматический массаж, ароматизация постели и белья, подушечка-саше, ношение аромабижутерии (аромакулона, аромамедальона, аромаброши и т. д.). С целью профилактики респираторных инфекций в клиниках ИПАГ АМН Украины успешно использовались **«Масла для ухода за слизистой оболочкой носа»**. Например, **«Детское масло для ухода за слизистой оболочкой носа»** применялось нами у 102 детей старшего возраста (от 5 до 14 лет) с различной хронической соматической патологией, находившихся на лечении в детских клиниках. Масло применялось путем закапывания в носовые ходы (по 1-2 капли) в течение пребывания ребенка в стационаре. В результате клинических наблюдений установлено, что среди данного контингента детей отмечались единичные случаи респираторного заболевания (5%), при этом заболевание протекало в легкой степени тяжести.

На начальных стадиях простудных заболеваний эфирные масла могут быть ведущими средствами лечения ввиду их более мягкого действия. Наиболее эффективны при этом холодные или горячие ингаляции (в зависимости от температуры тела) следующих эфирных масел или их смесей: **Бергамотового, Гвоздичного, Соснового, Елового, Иссопового, Кедрового, Кипарисового, Лимонного, Мятного, Пихтового, Тимьянового, Туевого, Чабрецового, Шалфейного, Эвкалиптового, Чайного дерева**. Полезны растирания придаточных пазух носа, грудной клетки, рефлексогенных зон тела, стоп, икроножных мышц смесями указанных масел с базисными жирными маслами (подсолнечным, кукурузным, соевым, миндальным и др.). В жировую основу базисного масла следует добавлять не более 2-4% эфирных масел.

Ингаляции могут проводиться 2-3 раза в день до исчезновения симптомов заболевания. Растирания и компрессы - 2 раза в сутки (перед дневным и ночным сном), ароматизация (эвкалиптовые, тимьяновые, можжевеловые) - 1 раз в день.

В разгар заболевания необходимо продолжать указанные выше процедуры с эфирными маслами как самостоятельно так, при необходимости, и в комплексе с медикаментозными средствами.

Таким образом, применение качественных эфирных масел и ароматических препаратов «Original АТОК» оказывает многогранное профилактическое и оздоравливающее действие, позволяющие применять их в системе предупреждения ОРВИ и в качестве основных или дополнительных средств при лечении острых респираторных инфекций.

Все рекомендации касаются исключительно продукции «Original АТОК».

Методические рекомендации, утвержденные Министерством Здравоохранения Украины 28.12.1998 года.
Разработчики: Академик АМН Украины Лукьянова Е.М., д.м.н. профессор Острополец С.С., д.м.н. профессор Нагорная Н.Н., д.м.н. профессор Николенко Ю.Н., к.м.н. Дмитрук В. И. и др.