

## Ароматерапия для детей дома при простуде



### **Лаванда.**

Эфирные масла, ароматерапия

Эфирное масло лаванды обладает иммуностимулирующим действием, помогает снять жар и боль.

Если у ребенка высокая температура, сбить ее можно обтиранием с лавандой. В теплую воду добавляют 3-5 капель масла лаванды и обтирают ребенка несколько раз, можно сделать холодный компресс на голову или шею.

### **Эвкалипт.**

Масло эвкалипта прекрасный антисептик, обладает жаропонижающим действием. Чаще всего применяют при ингаляциях, можно капать в ванну и сочетать с другими маслами. При бронхите эвкалиптовое масло (1-2 капли) можно смешивать с медом и употреблять внутрь.

### **Пихта.**

Эфирное масло пихты очень популярно при лечении насморка и кашля. Применяют его при бронхитах, ангине и гриппе. Помогает снять боль, отеки, воспаления. Для ингаляций достаточно 2х капель, для ванн и массажа - 6-7 капель, для аромалампы - 4-5.

### **Лимон.**

Эфирное масло лимона, как и плоды обладает выраженным противовирусным и антибактериальным эффектом. Масло лимона стимулирует вегетативную нервную систему, помогает при лихорадке и жаре, снижая температуру.

Для ингаляций достаточно 1-2 капель, для ванн и массажа - 5-7 капель, для арома лампы - 4-5. Не рекомендуют наносить масло лимона на кожу перед выходом на улицу.

## **Меры предосторожности**

**С особой осторожностью используют эфирные масла для лечения детей до трех лет. Начинать стоит с 1-2 капель эфирного масла, наблюдая за реакцией. Эфирные масла могут быть аллергенами.**

**Для массажа эфирные масла обязательно растворяют в базовом масле (любом растительном). В ванну добавляют масло смешанное с медом, солью или пеной для ванн.**

**Не употребляют в чистом виде! Допустимо употребление с медом, вареньем до трех раз в день после еды. При лечении ребенка проконсультируйтесь с педиатром, для детей лучше наружное применение масел.**

**Не рекомендуется использовать эфирные масла при беременности и эпилепсии. Ингаляции с эфирными маслами делают в течение 5-7 минут, но не более. Ванны принимают сначала по 5 минут, увеличивая со временем продолжительность процедуры.**

---