**Профилактика простуды и гриппа**

Лучший способ защититься от простуды и гриппа — мыть руки. Обычным душистым мылом, но по правилам и как можно чаще. Врачи уверяют, что эта простая гигиеническая процедура, длительность которой должна быть не меньше двух минут, это эффективный способ оставаться здоровым, когда все вокруг кашляют и чихают. Но есть и другие проверенные методики!

Эфирные масла растений знакомы большинству культур. На протяжении многих лет они служили простым и действенным профилактическим средством против простуды и гриппа. Сегодня их эффективность доказана учеными.

«Еще в эпоху палеолита, 60 тысяч лет тому назад, люди использовали растения в качестве целебных средств, — рассказывает Юфан Лин, доктор медицинских наук. — Одно растение объединяет в себе сразу несколько полезных качеств. 5 эфирных масел, которые могут помочь при простуде: чайного дерева, гвоздика, лимон, корица , эвкалипт .

Согласно оценкам специалистов, по меньшей мере, 77% эфирных масел, представленных на бьюти-рынке, являются синтетическими. Последние не только не обладают никакой терапевтической ценностью, но и могут быть опасными . Выбирайте  органические масла и будьте здоровы .