

# Профилактика гриппа

Грипп – острое респираторное заболевание, которое ежегодно поражает сотни тысяч детей и взрослых во всем мире.

Грипп очень заразен. Он передается воздушно-капельным путем от больного здоровому, главным образом, в первые два-три дня болезни. Если в семье кто-то заболевает, очень велика опасность, что заболеют и другие члены семьи, особенно дети.

Сам грипп не столь страшен, как страшны его осложнения, к которым относят острый отит, бронхиты, пневмонии...

Грипп протекает с явлениями острой интоксикации; его основные симптомы: сильный озноб, резкое повышение температуры, иногда сопровождающееся судорогами, головная боль, боль в горле, лающий кашель, боли в спине и конечностях;

у маленьких детей могут быть тошнота и рвота.

## ВОТ КАКИЕ СРЕДСТВА РЕКОМЕНДУЕТ ПРОТИВ ГРИППА НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА:

- положить у изголовья больного очищенные зубчики чеснока; во время эпидемии гриппа зубчик чеснока можно носить в нагрудном кармане;
- при первых симптомах гриппа и для его профилактики во время эпидемии кусочки очищенного чеснока размером с горошину закатывают в ватку, сжимают пальцами, чтобы ватка пропиталась соком, и такие комочки ваты



помещают в ноздри (попеременно то в левую, то в правую), но так, чтобы они не мешали дышать носом;

-очищенный чеснок (2-3 зубчика) натирают на терке, смешивают с медом в соотношении 1:1 и принимают по столовой ложке перед сном, запивая теплой водой;

-во время эпидемии гриппа чеснок едят по два-три зубчика ежедневно;

-в случае прямой угрозы заболевания (например, при контакте с больным) очищают небольшую репчатую луковицу и натирают ее на терке; полученную массу помещают на два слоя марли. Такой компресс накладывают на нижнюю часть носа на 10 минут, предварительно смазав кожу подсолнечным маслом. Эту процедуру повторить 3 раза;

-для длительной профилактики гриппа хорошо использовать настой лимона с чесноком; чтобы приготовить его, измельчают два лимона вместе с кожурой (семена выбрасывают) и две головки чеснока; полученную массу перемешивают и заливают литром остуженной кипяченой воды; выдерживают три дня в темноте при комнатной температуре, после чего процеживают и настой ставят в холодильник. Употребляют его ежедневно по одной столовой ложке натощак;

-больному гриппом дают 3-4 раза в день настой эвкалипта по 15-20 капель на четверть стакана теплой кипяченой воды;

-в этом же случае полезен настой шиповника. Для его приготовления две столовые ложки плодов засыпают в термос и заливают двумя стаканами кипятка; принимают настой на следующий день по полстакана 4 раза в день; можно использовать настой из цветков липы и плодов калины; их смешивают поровну, одну столовую ложку смеси заливают одним стаканом кипятка, настаивают один час, процеживают, принимают в горячем виде на ночь по 200-300г;

-полезен витаминный чай из плодов малины: одну столовую ложку заливают стаканом кипятка, томят на водяной бане 10-15 минут, настаивают 3 часа, процеживают, пьют в горячем виде; в носки насыпают порошок горчицы, носят несколько дней;

-при осложненной форме гриппа рекомендуется жевать медовые соты (каждую порцию по 10-15 минут, процедуру повторяют многократно).

При лечении гриппа важно также оставаться дома по крайней мере неделю, придерживаться легкой диеты, согреть ноги грелкой или носить теплые носки, снижать температуру не только таблетками, но и влажными обертываниями, прохладными обливаниями.