

# Народные средства против ГРИППА и ОРВИ

## **Чай, шиповник и лук**

Несколько слов о том, как правильно изгнать недуг народными средствами.

При первых признаках заболевания поспешите под горячий душ. Мойте все тело мочалкой и мылом, основательно прогреваясь, поскольку грипп «боится» горячей воды. Особенно важно прогреть лицо, шею и грудь.

Не нужно бояться горячей воды при температуре. Если позволяет состояние сердца и сосудов, примите горячую ванну в течение 10-15 минут. После этого насухо вытретесь, лягте в постель и как следует укутайтесь в одеяло, а через 2 часа смените нательное белье. Душ и ванну принимайте каждый день.

**В первые дни заболевания гриппом** вам будут необходимы следующие вещи: тепло, горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко, легкая неострая пища, витамины С и группы В.

- Приготовьте поливитаминный настой шиповника, который обладает бактерицидными, дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость инфекциям.

2-3 столовые ложки измельченных плодов шиповника залейте пол-литра кипятка. Укутайте посуду (либо налейте в термос) и настаивайте в течение 6-8 часов, после чего процедите настой через несколько слоев марли.

- Принимайте по 1 стакану (детям полстакана) 2-3 раза в день, желательно с медом, вареньем или сахаром. После каждого приема тщательно прополощите рот, чтобы не навредить зубам.

- Во время эпидемии гриппа для профилактики заражения, можно жевать корень аира (0,5 грамма 3-4 раза в день).

- В помещении, где находится гриппозный больной, полезно несколько раз в день сжигать небольшие кусочки сосновой или еловой смолы, что дает великолепный стойкий смолистый запах, дезинфицирующий воздух в комнате.

- Так же в домашних условиях можно на лопасти вентилятора нанести 3 капли пихтового, эвкалиптового или шалфейного масла, и включить прибор на три минуты. Получится хорошая ингаляция. 3-5 капель тех же масел можно капнуть на раскаленную сковороду – эффект будет тем же.

- При сильном сухом кашле полезно существует еще одно народное средство: надо пить отвар изюма по 1/2 - 1/3 стакана 3-4 раза в день. Для этого 100 г изюма нужно варить на медленном огне в течение 10 минут, затем остудить и отжать.

- Самое эффективное народное средство от гриппа – черная смородина во всех видах. Отвар из измельченных веточек смородины готовят так: полную горсть заварить 4 стаканами воды. Кипятить 5 минут, а затем парить 4 часа. Выпить на ночь в постели в теплом виде 2 стакана с сахаром. На следующий день повторить и больше не болеть.



### Чай пьем – силу берем!

Издревле люди боролись с недугом, грамотно и умело используя лечебные свойства лесных ягод.

- В период эпидемий гриппа как профилактическое средство хорош отвар рябины и шиповника с добавлением меда. Рябину и шиповник, взятые по 0,5 стакана, отварите в 2 стаканах воды в течение 10 минут на медленном огне, полученную жидкость процедите. Затем добавьте мед (1 ст. л.) и долейте молоко (0,5 стакана). Принимать такой напиток следует несколько раз в день.

- Прекрасный профилактический чай вы можете приготовить из равного количества плодов рябины и черной смородины. Заварите их кипятком и поставьте настаиваться в темное место в течение 1 — 2 часов. Чай рекомендуем принимать по 0,5 стакана несколько раз в день, чтобы предотвратить упадок сил, простудные заболевания и всевозможные воспаления местного характера.

- Хорошим оздоровительным эффектом обладает и чай из айвы, яблок, моркови и малины. Для того чтобы заварить чай, возьмите 3 ст. л. высушенных и предварительно измельченных плодов айвы, 1 ст. л. сухих измельченных яблок, столько же сушеной моркови и малины. Все компоненты перемешайте и используйте в качестве заварки для чая (на один раз требуется 1 ст. л. смеси и 2 стакана кипятка).

А еще для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний знахари и целители рекомендуют ежедневно принимать по 2-3 зубчика чеснока и лука, содержащих фитонциды, которые губительно действуют на вирусы гриппа. Их можно принимать как просто внутрь, так и в виде различных компрессов, припарок, растираний и ингаляционных смесей.

### Народные средства хорошо, а врач - лучше!

Не стоит полностью полагаться на народные средства. Соблюдая правила гигиены, гигиены полости носа, элементарные средства защиты против гриппа и ОРВИ, Вы в меньшей степени подвергаете себя опасности заболевания.

Если Вы все-таки заболели...

В аптечной сети города в настоящее время в большом ассортименте имеются в наличии фармакологические препараты, направленные на поддержание иммунитета, профилактику острых инфекционных заболеваний.

Для лечения гриппа и ОРВИ с успехом применяется лекарственный препарат **Циклоферон**. Особенно успешно он **зарекомендовал себя как средство ЭКСТРЕННОЙ ПРОФИЛАКТИКИ гриппа**. Т.е. наиболее эффективен, если начать прием таблеток при первых признаках заболевания, но и прием лекарства во время болезни позволит ускорить процесс выздоровления и избежать осложнений.