**Грипп и его профилактика**

Георгий Багдыков

Основные проявления гриппозной инфекции – это повышение температуры, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость, недомогание, разбитость. В этот период человеку необходим постельный режим. Если не лечить грипп или лечить его неправильно, то неизбежно возникнут осложнения. Это и отит (воспаление среднего уха), и гайморит (воспаление придаточных пазух носа), и ангина (воспаление небных миндалин), и фарингит (воспаление глотки). Грипп может дать осложнение на сердце и не только. Поэтому будьте очень внимательны к состоянию своего здоровья.

В первые дни заболевания следует применять ремантадин, витаминные препараты. Желательно обильное питье (чай с лимоном, малиной, калиной, настой шиповника, клюквенный морс и т.д.). В качестве профилактических средств употребляются ремантадин, витаминные препараты, дибазол, экстракт элеутерококка, настойка женьшеня, мази – оксолиновая, вифероновая, а также лейкоцитарный противогриппозный интерферон. Наиболее эффективным средством профилактики являются вакцины противогриппозные, такие как гриппол, вакси-грипп. В период эпидемии гриппа не посещайте кинотеатры, концерты, то есть те места, где собирается большое количество людей. Чаще проветривайте помещение и избегайте контактов с больными гриппом.

При гриппе не следует лечиться антибиотиками и сульфаниламидными препаратами. Во-первых, это бесполезно, а во-вторых, лишняя нагрузка вашему организму ни к чему.

При появлении первых симптомов гриппа и высокой температуры обязательно вызовите на дом врача и не занимайтесь самолечением.

До вызова врача вы можете сделать следующее:

1. Попарить ноги. В ванну для ног можно добавить пригоршню соли или сухой горчицы.

2. Подышать над горячей ванночкой с ромашкой.

3. При кашле вам поможет сироп из редьки. Редьку нарежьте дольками, намажьте медом и сложите в баночку. Каждые три часа принимайте по три столовых ложки образующейся жидкости.

4. Пейте чай с малиной, калиной, настой шиповника, напитки из клюквы и облепихи. Напитки должны быть теплыми, а не горячими или холодными, чтобы не раздражать горло.

Для того чтобы оградить себя от повторного заболевания гриппом, необходима своевременная вакцинация, а также здоровый образ жизни, рациональное питание, богатое витаминами, минералами, и крепкий полноценный сон.

С пищей полезно употреблять чеснок и лук, которые богаты фитонцидами, защищающими организм от простудных заболеваний. Есть очень хорошее народное средство для повышения иммунитета (противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, аллергия на цитрусовые и мед). Рецепт прост: возьмите по одному стакану меда, орехов, изюма, кураги и все это перемешайте, добавьте сок лимона (обычно одного, но можно и по вкусу). Полученную смесь поставьте в холодильник и употребляйте с чаем вместо варенья.

Следует еще раз подчеркнуть, что грипп опасен своими осложнениями. Поэтому, если вы заболели, обязательно соблюдайте постельный режим. Это будет полезно как для вас, так и для окружающих.

**Средства народной медицины от гриппа**

Рецепт 1. 1 столовую ложку сухих измельченных листьев эвкалипта залить 1 стаканом спирта, настоять в теплом месте неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20–25 капель, разведенных в 1/4 стакана теплой кипяченой воды, 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение недели.

Рецепт 2. 1 столовую ложку сухих измельченных листьев черной смородины залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, хорошо укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана в теплом виде мелкими глотками 4–5 раз в день.

Рецепт 3. Кашицу из головки репчатого лука залить стаканом кипящего молока, настоять, хорошо укутав, 30 минут, процедить. Пить в теплом виде мелкими глотками в течение дня по 2–3 стакана ежедневно до полного излечения.

Рецепт 4. Смешать в равных частях по объему свежие ягоды калины обыкновенной и зерна граната. Хранить в темном прохладном месте в закрытой посуде. 1 столовую ложку смеси разбавить 1/2 стакана кипяченой воды комнатной температуры. Пить 2–3 раза в день до еды.

Рецепт 5. При первых признаках гриппа, ангины, простуды рекомендуется сделать следующее. В стакане свежеприготовленного сока моркови размешать кашицу из 3–5 зубчиков чеснока и принимать по 1/2 стакана смеси 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 5 дней.

Рецепт 6. 10 лимонов с кожурой, но без косточек, натереть на мелкой терке, затем измельчить на терке 10 головок чеснока, все тщательно смешать, залить 3 л прохладной кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде в холодильнике и принимать по столовой ложке утром натощак и вечером перед сном. Такую смесь можно принимать в качестве профилактики гриппа.

Рецепт 7. Измельчите по 250 г репчатого лука и чеснока, залейте 1 л водки, настаивайте в темном месте при комнатной температуре 2 недели. Периодически встряхивайте содержимое, затем процедите его. В качестве профилактического средства от гриппа, простуды и ангины принимать по 15–20 капель 3–4 раза в день до еды.

Рецепт 8. Смешать в равных частях по объему цветы липы и ягоды малины. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, в течение 10 минут, затем процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при гриппе и простудных заболеваниях.