ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА *для родителей* **№ 2**
декабрь 2014 г.

«ГРИПП БОИТСЯ СМОЛЫ И СМОРОДИНЫ»

Несмотря на обилие лекарственных средств, для лечения простуды и гриппа, граждане России продолжают отдавать предпочтение народным способам преодоления болезней.

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 вытритесь, 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 будет необходимо следующее: тепло, горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко, легкая неострая пища, витамины С и группы В.

Поливитаминный чай.

Приготовьте поливитаминный настой шиповника, который обладает бактерицидным и дезинфицирующим свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость инфекциям.

2-3 столовые ложки измельченных плодов шиповника залейте

пол-литром 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.

Также 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 такой же.

При сильном сухом кашле полезно 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.

Чеснок и лук — как профилактическое средство во время эпидемии гриппа и при заболевании.

Полезно есть свежий чеснок (по 2–3 зубчика ежедневно), а также вдыхать пары чеснока.

Лук — рекомендуется за обедом есть каждый день мелко нарубленный лук со сметаной (1 столовая ложка лука на 1 столовую ложку сметаны).

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

На всякую болезнь зелье вырастает.

Малина

Хорошим потогонным и жаропонижающим средством является малина, которую можно тоже принимать в разных видах. Свежий сок с сахаром — хорошее освежающее питье для лихорадящих больных. Сироп из ягод можно пить от кашля и при болезни горла.

Настой сухих плодов малины:

• Столовую ложку плодов залить стаканом кипятка и настаивать 20 мин. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.

• Плоды малины, цветки липы, листья мать–и–мачехи, плоды аниса, кора ивы — поровну. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин., процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь при гриппозном состоянии как потогонное.

Брусника.

• При гриппе широко используют также ягоды и веточки брусники. Из ягод делают морс. Из веточек с листьями готовят настой: столовую ложку веточек залить стаканом кипятка, настаивать 30мин., процедить. Принимать по 2 столовых ложки 4–5 раз в день.

• Все растение брусники и все растение земляники — поровну. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, довести до кипения. В отвар добавить мед. Пить горячим по стакану 3–4 раза вдень.

Берёзовая смола при гриппе

Утром необходимо всегда нюхать пузырёк с берёзовым дёгтем. В течение восьми часов вам обеспечена защита от микробов.

Второй метод ещё эффективней. Для профилактики гриппа надо раз в год пить берёзовый дёготь от 1 до 8 капель, каждый день увеличивая дозу по 1 капле за 20 минут до приёма пищи или через час после еды.

Дёготь капать на столовую ложку молока, или сока моркови, или мёда. Затем уменьшать дозу по 1 капле (от 8 до 1 капли) ежедневно. Курс лечения — 15—20 дней.

Берёзовый дёготь обладает сильным антимикробным действием. Поэтому этот рецепт защитит ваш организм и от таких инфекционных болезней, как гепатит, тиф, туберкулёз и т.д.

Прививки от гриппа

Следует помнить:

прививка против гриппа защищает только от гриппа и не защищает от других ОРЗ / ОРВИ и птичьего гриппа; вакцинация против гриппа является только частью комплексной профилактики “простудных” заболеваний в осенне-зимний сезон, она не исключает необходимости проведения других профилактических мероприятий (см. ниже) и не снижает частоту заболеваемости другими ОРВИ у конкретного человека;

прививка НЕ может способствовать более частым простудам в последующем и снижению иммунитета;

вводимая вакцина НЕ может вызвать заболевание и НЕ может способствовать более тяжелому течению гриппа и других ОРВИ;

привитой человек НЕ является заразным для окружающих;

после прививки НЕ может быть кашля, насморка или диареи (поноса);

развитие какого-либо заболевания в раннем или отдаленном периоде после прививки НЕ говорит о том, что это заболевание спровоцировано или вызвано вакциной; одна только временная связь с прививкой не может быть доказательством нанесенного вреда вакциной.