

## Как лечить грипп

**Грипп - острое респираторное заболевание, которое ежегодно поражает сотни тысяч детей и взрослых во всех странах мира.**

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 ним 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; можно капнуть на ватку немного подсолнечного или оливкового масла;
- очищенный чеснок (2-3 зубчика) натирают на терке, смешивают с медом в соотношении 1:1 и принимают смесь по столовой ложке перед сном, запивая теплой водой;
- во время эпидемии гриппа чеснок едят по 2-3 зубчика ежедневно;
- одну столовую ложку высушенных цветков календулы заливают стаканом кипятка, кипятят на медленном огне 10 минут, настаивают час и принимают по 1-2 столовые ложки два раза в день до еды;
- 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; трехкратное повторение этой процедуры позволяет избежать болезни;
- 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 кашицу 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, на следующий день настой принимают по полстакана 4 раза в день;
- можно также 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 200-300 гр.;
- полезен витаминный чай из сушеных 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);
- можно принимать чистый прополис по 7 – 10 гр. три-пять раз в день до еды, его долго жуют, затем глотают;
- настойку прополиса разводят по чайной ложке на полстакана кипяченой воды или чай и пьют два-три раза в день до еды.

**При лечении гриппа важно также:**

- оставаться дома, по крайней мере, неделю, если температура повышена – лежать в постели;
- придерживаться легкой диеты: соки, куриный бульон, куриное мясо, фрукты;
- согреть ноги грелкой или носить теплые носки;
- снижать температуру не только аспирином, но и обливаниями прохладной водой или влажными обертываниями.