

Общегигиенические средства

Для избегания простуды уклоняйтесь от холода, сырости и сквозняков.

Закаливание – важнейший метод профилактики респираторных инфекций.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании – окружающих от заражения.

Не здоровайтесь ни с кем за руку, даже рискуя показаться невоспитанным.

Во время эпидемии гриппа старайтесь меньше ездить в общественном транспорте, где циркулирует вирус, и больше бывать на воздухе. Заразиться гриппом и ОРЗ на свежем воздухе практически невозможно!

Проветривайте помещения, в которых находитесь.

Дезинфекция помещений уксусом. Налейте в небольшую кастрюльку 0,5 литра столового уксуса или 1 десертную ложку уксусной эссенции и поставьте на огонь. Когда раствор закипит, убавьте огонь. Уксус должен испаряться в квартире в течение 20 минут. Повторяйте эту процедуру по 3-4 дня в неделю в течение эпидемического периода.

Постарайтесь как можно меньше есть, но как можно больше пить – травяные чаи, соки. Особенно полезны лимонный, апельсиновый, клюквенный и гранатовый.

Примите после завтрака 1 ч. л. аскорбиновой кислоты. Ее надо принимать еще 2 дня в то же время это облегчит течение болезни, поможет более эффективно с ней справиться. Но злоупотреблять этим методом нельзя. Организм может привыкнуть к большим дозам аскорбиновой кислоты и ответить ослаблением иммунитета, как только эти дозы сократятся.

Наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых – лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Жаропонижающие средства

Не надо торопиться с жаропонижающими средствами, если температура не выше 38оС и если это не ребенок с склонностью к судорогам. Она опасности не представляет и показывает, что организм борется, создавая неблагоприятные условия для вирусов.

Малина обыкновенная. Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром – хорошее освежающее питье при высокой температуре. Настой сухих плодов. 1 столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.

При повышенной температуре тела болгарские натуропаты рекомендуют апельсиновый сок (100 мл) + лимонный сок (100 мл) + или яблочный сок (100 мл) + томатный сок (75 мл) + сок свеклы (25 мл).

Для снижения температуры тела при гриппе хорошо иметь в доме под рукой настойку из сосновых почек или молодых веток пихты: 1 кг молодых отростков пихты или почек сосны и 0,5 кг корней малины измельчить, уложить слоями в стеклянную банку, положив между слоями сахар и мед (1 кг сахара и 0,5 кг меда). Долить 200 мл кипятка. Настоять сутки, потом томить на водяной бане 6-8 часов. Снова настоять двое суток. Образовавшийся ярко-малиновый сок слить и хранить в темном прохладном месте. Взрослым принимать сок по 1 ст. л. 4-5 раз в день перед едой. (Примечание ПИМ: на приготовление этого сока уйдёт около 4х суток)

При насморке

Очень полезно вдыхать летучие выделения свежеприготовленной кашицы из лука и чеснока. Особенно активно она выделяет летучие фитонциды в первые 10-15 мин, затем поток их быстро истощается. Попадая в дыхательные пути, фитонциды очищают их от болезнетворных бактерий, тонизируют и оздоравливают организм.

Можно воспользоваться довольно неприятной, но очень эффективной процедурой: измельчите зубок чеснока и затолкайте его в носовые ходы. Потерпите жжение, пусть текут слезы, прочихайтесь от души – насморк прекратится через три часа.

Мягче действует для закапывания в нос «чесночное» масло: одну дольку чеснока залейте на ночь одной столовой ложкой растительного масла, утром профильтруйте и закапывайте полученную жидкость в нос 3-4 раза в сутки, предварительно удалив из него слизь.

Средство от насморка получится, если мед добавить к соку сырой красной свеклы: на 1 ч. л. меда 2,5 ч. л. свекольного сока. Закапывать по 5-6 капель в каждый носовой ход 4-5 раз в день.

Сопливые носы промывать настоем лука с медом. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут.