

## Грипп. Симптомы, рецепты, рекомендации по лечению гриппа

**Грипп** — острое инфекционное заболевание, протекающее с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и явлениями общей интоксикации. Грипп легко передается от больного к здоровому и поражает и взрослых, и детей в любое время года — человек очень восприимчив к гриппу. Скрытый, или так называемый инкубационный, период при гриппе очень короткий — 1—2 дня, поэтому болезнь распространяется очень быстро и интенсивно. Эпидемии гриппа повторяются довольно часто (через 3—4 года). Периодически они принимают огромные размеры и охватывают население всего земного шара.

Возбудителем гриппа являются вирусы, их известно несколько видов. Вирус гриппа, находящийся на слизистых оболочках носа, рта и глотки больного, при чихании, кашле и разговоре попадает в воздух вместе с капельками слюны или носовой слизи — заражение происходит воздушно-капельным путем, реже — через предметы обихода.

Болезнь обычно начинается внезапно с озноба, затем повышается температура до 38—39°, а иногда и до 40°. Появляются сильная головная боль, ломота во всем теле, особенно в пояснице и икрах ног. Отмечаются недомогание и упадок сил, исчезает аппетит, возникают апатия, сонливость или, наоборот, раздражительность. Лицо и глаза краснеют, кожа становится горячей на ощупь, умеренно влажной. Одновременно с повышением температуры или несколько позже появляются насморк, ощущение сухости во рту, чувство саднения за грудиной, сухой кашель. Через 3—5 дней температура снижается и постепенно наступает выздоровление. В течение более или менее длительного времени остаются слабость, разбитость, упадок сил, головокружение. Поэтому после гриппа нельзя приступать к работе без разрешения врача, особенно важно помнить об этом в пожилом возрасте.

Грипп — тяжелое заболевание, нередко осложняющееся воспалением легких, воспалением лобных пазух и среднего уха, плевритом. В отдельных случаях грипп вызывает осложнения в виде поражения сердца, суставов, почек, мозга и мозговых оболочек.

Парагриппозные заболевания протекают в форме острого катара верхних дыхательных путей, на фоне которого развивается воспаление гортани (охриплость, сухой частый кашель). У детей в возрасте 1—3 лет при значительном поражении гортани может возникнуть ложный круп. Температура нормальная или незначительно повышена (37-37,3°). При присоединении бактериальной инфекции пара-гриппозные заболевания могут осложняться пневмонией и отитом. Особенно восприимчивы к этим заболеваниям новорожденные, грудные дети и дети раннего возраста. Дети старше 10 лет и взрослые болеют реже. Лечение и уход такие же, как при гриппе.

При гриппе надо обязательно обратиться к врачу и соблюдать постельный режим. Пища должна быть питательной, легко усвояемой, с достаточным количеством витаминов, желательнее исключить острые блюда. Полезно много пить — горячий чай, настой сухой малины, липового цвета, теплое молоко с боржоми. **Нельзя принимать без указания врача никакие лекарства, особенно антибиотики.**

### РЕЦЕПТЫ ДОМАШНЕГО ДОКТОРА

Положить 20 г сухих измельченных листьев эвкалипта в бутылку, залить 80 мл спирта, закрыть пробкой и настоять 7—8 дней. Затем процедить, остаток отжать в настойку и пить по 20—25 капель, разведенных в 1/5 стакана кипяченой воды, 2—3 раза в день.

1 ст. ложку почек сосны залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, выдержать на кипящей водяной бане полчаса, настоять при комнатной температуре 15—20 мин, процедить и пить по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

В стакане теплой кипяченой воды размешать 25 г меда, добавить сок половины лимона и выпить при простудном заболевании и гриппе. Напиток помогает снять симптомы недомогания, оказывает лечебное и укрепляющее действие.

Во время эпидемии гриппа для профилактики можно использовать настойку чеснока: 2—3 зубчика мелко нарезать и залить 30—50 мл кипятка, настоять 1—2 ч и процедить. Полученную жидкость закапывать в нос по 2—3 капли в каждую ноздрю 1—2 раза в день. Через 2 дня делают свежий настой.

Если вы не убереглись и заболели, натрите чеснок на мелкой терке и вдыхайте его запах по 10—15 мин дважды в день.

**Противогриппозный чай:** взять поровну кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника. 1 чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 мин, затем процедить настой и отжать растительную массу. Принимать по 1/3 стакана теплого настоя 3 раза в день за 10 мин до еды.

В восточной и тибетской медицине против гриппа используют ветки малины, которые можно собирать и зимой, и летом. 1 ст. ложку мелко нарезанных стеблей залить стаканом кипятка, кипятить 10—20 мин, настаивать около 2 ч. Пить небольшими глотками, но часто, в течение дня.

Одну чайную ложку измельченного корня девясила высокого настаивать 10 ч в стакане горячей воды (суточная доза). Пить небольшими глотками. Можно использовать и отвар: 1 чайную ложку измельченного корня кипятить в 200 мл воды 30 мин (на слабом огне). Принимать по 1 ст. ложке каждый час в течение дня.

Две чайные ложки сухих цветов бузины черной на 200 мл кипятка. Настоять, укутав, 40—50 мин, процедить, принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день. Пить медленно, маленькими глотками, с небольшими перерывами.

1 чайную ложку (с верхом) измельченных листьев черной смородины на 200 мл кипятка. Настоять, укутав, 3—4 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

Головку лука средних размеров очистить, натереть на мелкой терке, залить 250 мл кипящего молока. Хорошо размешать и настоять 10 мин. Пить небольшими глотками.

Взять поровну цветов липы и ягод малины. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка. Настоять, укутав, в течение часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Смешать поровну листья или весенние ветви черной смородины и цветки липы. Щепотку смеси залить 500 мл кипятка. Кипятить 5 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить по стакану в теплом виде, как чай, 3—4 раза в день.

Для профилактики гриппа полезно 2 раза в день по 10—15 мин вдыхать поочередно то одной, то другой ноздрей пары свежих срезов или натертых на терке лука и чеснока или смазывать их соком носовые ходы и рот снаружи.

Полезно чаще есть лук и чеснок или только жевать их по 2—3 мин несколько раз в день (большие количества лука и чеснока нельзя принимать больным в стадии обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и печени). От запаха чеснока легко избавиться, если съесть немного петрушки или пожевать щепотку молотого кофе.

С целью профилактики взрослым удобнее повесить на шею марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком, а для маленьких детей — привязать этот мешочек около кровати или поставить блюдце с чесноком рядом с ребенком.

Рекомендуется утром пожевать лист эвкалипта и небольшую его часть держать во рту (между десной и щекой) при контакте с больными гриппом. Вечером следует полоскать носоглотку свежим соком сырой красной свеклы. На стакан сока можно добавить чайную ложку 1%-ного раствора столового уксуса.

Как можно чаще надо пить горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, а также теплое молоко с медом (1 ст. ложка на 200 мл молока).

Полезно промывать полость носа и глотки настоем лука с медом (1:1) через каждый час. Можно приготовить и такой раствор: на стакан теплой кипяченой воды добавить 1/2 чайной ложки поваренной соли и 4 капли 5%-ной настойки йода (раствор вливать в нос, а выливать через рот).

При гриппе с явлениями вазомоторного ринита очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать в пропорции 1 : 1 с медом (лучше липовым) и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.

1 ст. ложку почек сосны положить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагреть на кипящей водяной бане 30 мин. Затем охлаждать при комнатной температуре 10 мин, процедить, оставшееся сырье отжать. К полученному отвару

долить ки гяченой воды до объема 200 мл. Принимать по 1/2— 1/3 стакана 2—3 раза в день после еды как отхаркивающее и дезинфицирующее средство.

20 г сухих измельченных листьев эвкалипта залить спиртом. Плотнo укупорить и настаивать 7—8 дней. Процедить и остаток отжать в настойку. Принимать по 20—25 капель, разведенных в 1/4 стакана кипяченой воды.

Заварить 2 ст. ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины в стакане кипятка. Настоять 10—15 мин, добавить 1 ст. ложку меда, размешать и в теплом виде принимать как потогонное перед сном, остерегаясь сквозняков.

Хороший эффект достигается при введении свежего сока алоэ в ноздри по 5 капель через каждые 2—3 часа в течение двух-трех дней.

3 дольки чеснока очистить, мелко порезать, залить 1 стаканом горячего молока. Дать настояться 20 мин. Пить постепенно в течение 30 мин. Помогает при простуде, гриппе, ангине.

На 1 стакан горячего молока добавить 1 ст. ложку меда, размешать. Принимать 2—3 раза в день при простуде.

1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипящей воды в эмалированной кастрюльке, закрыть крышкой и поставить на 15 мин в кипящую водяную баню, затем дать настою остыть и процедить его. Оставшееся сырье отжать. Долить кипяченой воды до объема 200 мл и растворить в нем 1 ст. ложку меда. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день.

3 ст. ложки цветков липы залить 200 мл кипятка. Кипятить на водяной бане 15 мин, затем охладить и процедить. В 1 стакане настоя растворить 1 ст. ложку меда. Принимать в теплом виде по 1/2 — 1 стакану 2—3 раза в день как потогонное и жаропонижающее средство.

Смешать по 1 ст. ложке цветков липы и плодов малины, залить их 2 стаканами кипяченой воды, кипятить 5 мин, дать настояться и растворить в отваре 2 ст. ложки меда. Принимать его теплым по 1/2 стакана 3—4 раза в день как жаропонижающее и противовоспалительное средство.

2 ст. ложки семян аниса смешать с 2 ст. ложками меда, залить 0,5 л кипящей воды, закрыть крышкой и поставить на 15 мин на водяную баню. Затем снять с огня, процедить и принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

1 ст. ложку бузины черной залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню, выдержать 15 мин, снять и оставить для медленного охлаждения. Через 30— 40 мин процедить, добавить 1 ст. ложку меда, размешать и принимать по 1/4 стакана в день как потогонное средство.

Чеснок очистить, натереть на мелкой терке и смешать пополам с медом. Принимать по 1 чайной ложке, запивая теплой водой, 2 раза в день.

Сбор:

Липа, цветки 1 часть

Малина, ягоды 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день при гриппе и простуде.

Сбор:

Малина, ягоды 2 части

Мать-и-мачеха, листья 2 части

Ромашка, трава 1 часть

Готовить и употреблять, как предыдущий сбор.

Сбор:

Липа, цветки 1 часть

Мать-и-мачеха, листья 1 часть

Готовить и применять, как предыдущий сбор. Принимать настой теплым по 1/2 стакана 3—4 раза

в день.

***Будьте здоровы!***