

Народная профилактика гриппа -

вопрос, интересующий многих людей, вследствие ежегодных эпидемий гриппа, атакующих жителей нашей страны. Как писал великий народный поэт осень - "Унылая пора! Очей очарование" Смею не согласиться с прекрасным автором этих строк А. Пушкиным. Осень все-таки не унылая пора, а прекрасная. Таким разнообразием красок природы, на мой взгляд, возможно, наслаждаться только осенью. Но с приходом данной прекрасной поры приходит и такая распространенная напасть, как грипп, и, соответственно, актуальным круглый год остается народная профилактика гриппа.

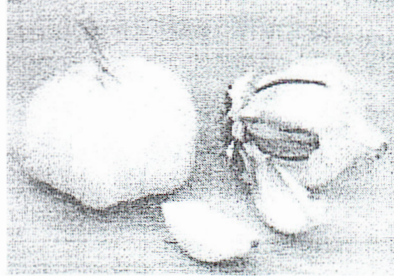


Не все так прекрасно, когда с приходом осени в Вашу дверь незамедлительно стучится такая неприятность как грипп. Увы, от такого непрошеного гостя ни куда не денешься, если не предпринимать и не знать мер народной профилактики. Поэтому, не зная простейших, но эффективных и используемых уже десятилетия способов народной профилактики гриппа, не избежать этой встречи и соседства с Вами именно этого противного заболевания.

Перед тем как непосредственно перейдем к средствам указанной профилактики укажем, что, что многие инфекции, которые имеют свойство протекать с температурой и кашлем, скрываются под диагнозом «грипп». Есть целая группа энтеровирусных инфекций, которые сопровождаются высокой температурой и расстройством желудочно-кишечного тракта. И вся эта красота наиболее часто и атакует людей. А вот истинный грипп встречается относительно редко. Но все это в качестве теории, а нас интересует практика, а именно как со всем этим бороться и чем именно защищаться при использовании народной профилактики гриппа.

Для того чтобы эффективно использовать народную профилактику этого злободневного заболевания, не нужно быть первоклассным специалистом в области медицины, не требуется и изучение всевозможной литературы, направленной на профилактику и лечение гриппа. Важно знать самые элементарные и общедоступные вещи, которые Вам помогут не заболеть, которые в своей основе и составляют ту самую простейшую народную профилактику.

И первое, с чего хотелось бы начать, это еще раз напомнить о личной гигиене!!! Всех нас мамы с детства приучают мыть руки с мылом, обязательно после прихода домой с улицы, обязательно перед едой, после посещения туалета и тому подобное. И не стоит об этом забывать! Мытье рук с мылом, проветривание комнаты и влажная уборка помогут Вам бороться с заболеваниями и включаются наравне с другими способами в арсенал подобной профилактики гриппа. Однако и это не остановит проявление простуды, если уж Вы промерзли на улице или

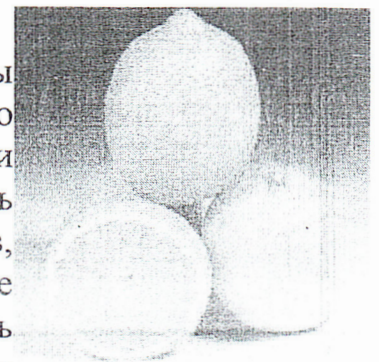


попали под дождь и холодный ветер. Второе – это медикаментозная профилактика, а именно вакцинация. Но если даже человек не прошел данную вакцинацию, то тогда стоит следовать примеру древних римлян, которое с большим удовольствием в качестве народной профилактики гриппа ели сырой чеснок и лук и

поэтому не подвергались атаке многочисленных инфекций, которое бушевали в те давние времена. Но при его поедании сразу, же столкнемся с неприятным запахом изо рта, который настолько стойкий, что вряд ли поможет жвачка или освежитель полости рта. Поэтому есть другой способ использовать чеснок именно для народной профилактики гриппа. А именно, 1 зубчик чеснока надрезать в трех местах и опустить в 1/2 стакана серебряной воды, которую можно получить, если в стакан воды положить серебряное украшение или монету и дать настояться. Чеснок должен полежать в воде не менее 12 часов, после чего из него нужно будет выжать сок и капать им нос по 4-6 капель 2 раза в день. Эффективное средство. Конечно же, не забываем про употребление поливитаминов.

Еще одной защитой, присущей способам профилактики гриппа, для организма является, как рассказывали наши бабушки, смазывание носа изнутри 72%-ным хозяйственным мылом. При такой смазке, думаю, даже вирусам не очень комфортно будет проникать в организм.

Так же можно купить в аптеке ампулы витамина С и делать себе уколы, они достаточно хорошо помогают поднять иммунитет и соответственно больше времени противостоять гриппу. Достаточно будет сделать 10 уколов, прежде чем Вы заболите. Еще одно неплохое средство народной профилактики гриппа. Помыть 1 кг лимонов и пропустить через мясорубку, в полученную «кашу» добавить 2-3 кг сахара, все тщательно перемешать и кушать.



Не менее хорошим средством народной профилактики является баня. Не в буквальном смысле этого слова, хотя поехать в баньку, попарится с веничком тоже очень даже не плохая профилактика. Существуют маленькие баньки, предназначенные для полости рта и носа. И все, что от Вас в данном случае потребуется, это пойти на кухню, вскипятить очистки или же в целом виде, лук, укроп, морковь, картофель. После чего накрыться любым материалом, наклоняясь над кастрюлей, в которой Вы все это кипятили, и дышать паром, максимально для Вас возможное количество времени.

Ну а если Вы все-таки заболели гриппом, то тогда Вам просто необходимо срочно отправиться в постель. Одеть шерстяные или хлопчатобумажные носки, так как ноги обязательно должны находиться в тепле. Хорошо прогревает ноги горчица. Можно просто вывернуть носки, и подошвами носков подавить на горчицу, рассыпанную на листок бумаги или на стол. Затем встряхнуть носки, вывернуть и одеть. В результате ноги будут сухими и теплыми. И вызывать врача!

При температуре следует растереть шею и грудь составом из масел: эвкалипт (2 капли), чайное дерево (3 капли), лаванда. Все это растворяется в ложке растительного масла. Неплохо помогает в таких случаях ингаляция из масла эвкалипта или лимона. Дышать следует ртом. И помните, во время болезни пытайтесь много пить, больше спать. Особенно больше всего нужно пить чай с лимоном. Обязательно окружите себя вниманием близких, но при этом не забывайте, что инфекция может перекинуться и на них, поэтому обязательно использование марлевой маски.



Все средства, перечисленные в этой статье очень даже хороши, но с таким гриппом, который сейчас нас всех атакует, рисковать и заниматься самолечением все же не стоит. Это только хорошая народная профилактика!!! Не забывайте об этом!!!