

ГРИПП - острое вирусное инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и составляющее около 95% всех инфекционных заболеваний.

В отличие от других вирусных инфекций он более непредсказуем и коварен: может протекать относительно легко, а может надолго уложить в постель и вызвать серьезные осложнения.

Излюбленное место размножения вирусов гриппа, как и других вирусов респираторной группы, - верхние дыхательные пути. На эпителиальных клетках слизистых оболочек ушей, горла, носа и его придаточных пазухах задерживается до 80% пыли, грязи, а также вирусы и бактерии, содержащиеся в воздухе. Здоровая слизистая оболочка выделяет до 0,5л слизи, способной нейтрализовать вирусы и бактерии, но если мы плохо ухаживаем за ней, болезни не избежать.

Для профилактики респираторных заболеваний, в том числе и гриппа, профессор Уманская рекомендует ежедневно промывать нос специальными фитонцидными растворами. Это должно стать такой же привычной процедурой, как ежедневное мытье рук и принятие душа.

Итак, утром, выходя на улицу и вечером, после возвращения домой, следует проводить следующие процедуры: намылить палец мылом и смазать передние отделы носа, потом как следует прочихаться или высморкаться. Затем нужно промыть

носоглотку (глаза и уши) одним из фитонцидных растворов. Раствор предназначен для разового применения, и хранить его не рекомендуется. Поэтому готовят его утром сразу для всех членов семьи (только пипетки должны быть индивидуальными).

ФИТОНЦИДНЫЙ ЛУКОВЫЙ РАСТВОР

Для приготовления одной порции раствора нужно взять 1 ч. ложку мелко нарезанного лука и смешать с 4 ст. ложками кипяченой охлажденной воды или спитого чая бледно-желтого цвета. Настаивать 10 минут, процедить через марлю, добавить немного сахара (если нет аллергии на мед, то лучше добавить его), размешать. Если вы предпочитаете чуть солоноватый вкус, то вместо сахара в 4 ст. ложках воды можно растворить несколько крупинок соли крупного помола (известно, что вирус перестает размножаться в соленой среде).

Чтобы проверить, годится ли приготовленный раствор маленьким детям, нужно капнуть себе одну капельку в уголок глаза. Если сильного жжения нет, то раствор подойдет и малышам. Если же есть, то можно добавить еще 1 ст. ложку воды.

В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ ГРИППА, ОСОБЕННО В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРОМЫВАНИЕ НОСА ФИТОНЦИДНЫМ РАСТВОРОМ НУЖНО ПРОВОДИТЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ, ЖЕЛАТЕЛЬНО - КАЖДЫЕ ДВА ЧАСА.

ФИТОНЦИДНОЕ МАСЛО ДЛЯ НОСА

Для его приготовления нужно взять 100 мл любого растительного масла и прогреть 30 минут на водяной бане (для уничтожения болезнетворных микроорганизмов). Затем охладить его до 45-55⁰С, добавить 2 ст. ложки мелко нарезанного лука (натирать на терке лук не стоит, так как в этом случае теряются фитонциды) и 3- 4 измельченных зубчика чеснока. Настаивать 2-3 часа, периодически встряхивая. Процедить, хранить в холодильнике. Такое масло обладает бактерицидными свойствами и благотворно влияет на слизистую носа.

После того как вы хорошо промыли носоглотку, например, фитонцидным луковым раствором, высморкайтесь и закапайте фитонцидное масло. Закапывать нужно всего по две капельки, иначе масло, стекая по задней стенке глотки, попадет в гортань и вызовет першение и неприятные ощущения. По этой же причине не надо с силой втягивать масло носом. При закапывании в левую ноздрю наклоните голову влево и капните масло на боковую поверхность ноздри. Не поднимая головы, помассируйте левое крыло носа, втирая масло. То же сделайте с правой ноздрей. Потом 1- 2 минуты полежите на спине с запрокинутой головой, продолжая массировать крылья носа. В таком положении масло равномерно распределится по слизистой поверхности носа и достигнет задней стенки глотки. Эту процедуру важно делать перед выходом на улицу и перед сном.

Рецепты растворов для санации носа и горла

В 1 л чуть теплой кипяченой воды размешать 1 ст. ложку пищевой соды, 1 ст. ложку соли и 1 ч. ложку 5% йода. Этот раствор хорошо очищает слизистые поверхности носоглотки от излишних выделений и оседающих во время дыхания пылинок, в которых могут находиться вирусы.

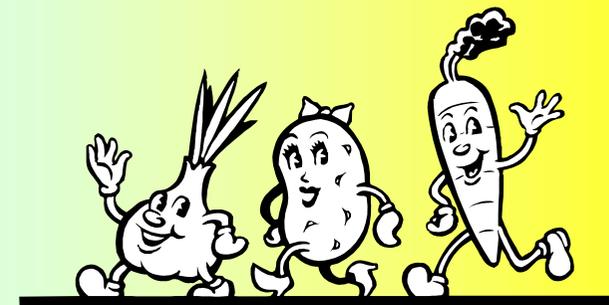
Хорошо закапывать в нос сок каланхоэ, алоэ, сырой свеклы или картофеля (по 2-3 капли 3-4 раза в день) или вкладывать в ноздри, смоченные соком тампоны. Разведенным в воде соком этих растений можно полоскать больное горло.

Полезно полоскать горло настоем *сухих ягод лесной малины* (1-2 ст. ложки ягод на стакан кипятка, настаивать не менее 30 минут). Такой настой обладает потогонными свойствами и содержит витамины. 1 ст. ложку *сухих листьев малины* залить двумя стаканами кипятка. Настаивать 10 минут, процедить, добавить 1 ч. ложку меда. Настоем полоскать больное горло.

Для полоскания горла 40 капель *спиртовой настойки эвкалипта* развести в 1 стакане воды.

В стакан теплой кипяченой воды добавить 1 ч. ложку *яблочного уксуса*. Таким раствором можно полоскать горло и полость рта, а также промывать нос.

Для полоскания горла применяют *настой и настойку шалфея*. *Настой*: 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать не менее 30 минут. *Настойка*: засыпать горсть сухой травы в бутылку с закручивающейся пробкой, влить 0,5 стакана водки, настаивать 2-3 дня в теплом месте. Для полоскания *настойку* добавлять в теплую воду, отвар из трав или в отвар картофеля в мундире (1 ч. ложку *настойки* на стакан жидкости). 100 г *кашицы чеснока* размешать в 0,5 стакана кипяченой воды, плотно закрыть посуду и настоять 5-6 часов при комнатной температуре. Такой *чесночной водой* хорошо полоскать горло при ангине и гриппе.



ПРОТИВ ГРИППА



ФИТОНЦИДЫ и не только ...