**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18+**

**Библиотека-филиал № 5**

 



**Кисловодск, 2014 г.**

**Как уберечься от простуды и гриппа**

**Когда на улице льет дождь и дует холодный ветер, шансы заболеть многократно возрастают. Как защититься от вирусов, и что делать, если инфекция все же до вас добралась.**

* **Чаще мойте руки и соблюдайте гигиену**

Старайтесь не пользоваться чужими предметами личной гигиены. Дело в том, что вирусы передаются не только воздушно-капельным путем, но и через вещи, которые трогал больной. Если заболел один из членов семьи, выделите ему отдельную посуду.

* **Проветривайте квартиру**

Регулярно проводите влажные уборки помещения. Помните, что в комнате вирусы могут жить от 2 до 9 ча­сов, на бумаге, картоне или тканях - до 12 часов, а на поверхности стекла - до 10 дней!

* **Больше времени проводите на улице**

Свежий воздух, который мы вдыхаем при ходьбе, очень не нравится вирусам. Гуляя, мы освобождаем от них дыхательные пути, легкие и бронхи, а кроме того, закаливаем организм, повышая его сопротивляе­мость к болезням.

* **Потребляйте больше жидкости**

Вода выводит из организма продукты жизнедеятельности вирусов и бактерий, не давая им отравлять наш организм и вызы­вать неприятные симптомы: кашель, на­сморк, боль в горле и т.п.



* **Защищайте слизистую**

Находясь в общественных местах, рас­сасывайте леденцы на основе жженого са­хара. У вас будет выделяться слюна, кото­рая увлажняет слизистую горла, а это до­полнительная защита от вирусов. Также для защиты от вирусов перед выходом из дома смазывайте ноздри оксолиновой мазью.

* **Ведите здоровый образ жизни**

Активный досуг, занятия спортом, отказ от вред­ных привычек и правиль­ное питание (только не ди­еты!) - все это тоже хоро­шая профилактика от ви­русных заболеваний.

**ВАЖНО!**

Если вы все-таки заболели, вызовите врача. Очень важно, чтобы был поставлен правильный диагноз. Если это грипп, его нужно лечить под на­блюдением специалиста, чтобы избежать опасных осложнений.

**Когда вирус не страшен**

**Кашель, насморк, боль в горле... Все эти приметы осени хорошо знакомы каждому из нас.**

* **Дорога ложка к обеду**

Основное средство профилактики гриппа - это вакцинация. Детям ее делают в школе или детском саду, а взрослые могут обратиться в поликлинику по месту житель­ства. Важно сделать это вовремя, не до­жидаясь, когда начнется эпидемия, иначе никако­го толку от прививки не будет. В нашей стране сезонная вакцинация про­водится осенью (с сентября по ноябрь), с расчетом на пик распространения инфекции в декабре-марте. Связано это в первую очередь с тем, что иммунитет к болезни у здорового человека формируется в течение 2-3 недель после введения вакцины.

* **Какие бывают прививки**

Существует несколько видов вакцин, принципиально отличающихся друг от друга:

* живые интераназальные (содержащие живые, но искусственно ослабленные вирусы)
* инактивированные цельновирионные (очищенные вирусы гриппа, деактивированные формалином или УФ-облучением
* расщепленные сплит-вакцины (очищенные поверхностные антигены и внутренние белки вируса)
* субъединичные (используются только поверхностные белки, необходимые для фор­мирования защиты против гриппа)

На сегодняшний день наиболее часто используются инактивированные вакцины, так как они хорошо переносятся человеческим организмом, сводя к минимуму появление осложнений. Но эти вакцины вводят подкожно. Если же требуется привить ослабленных, пожилых людей, часто применяют интерназальные вакцины – они вводятся через носоглотку и начинают действовать быстрее.

* **Что вместо прививки?**

Если вы по какой-то причине не сделали прививку от гриппа, то можете прибегнуть к другим видам профилактики. Это может быть прием антивирусных препаратов или народных средств, укрепляющих иммунитет. И то и другое поможет организму противостоять инфекции и избежать возможных осложнений.

Самое направленное действие имеют, конечно, аптечные противовирусные препараты, если принимать их по профилактической схеме. Так, в последние сезоны для массовой профилактики острых респира­торных инфекций Минздравом РФ были рекомендованы рибомунил, оциллококцинум, афлубин, анаферон, иммунал и некоторые другие противопростудные средства. Кстати, их нередко принимают и вак­цинированные люди - в период сразу после прививки, пока им­мунитет к вирусам гриппа еще не сформирован, или позже - для защиты от вирусов негриппозной природы.

Не стоит пренебрегать и давно известными народными средствами: курс их приема в начале эпидемического сезона также позволит укрепить иммунитет.

**ВАЖНО!**

Согласно многолетним наблюдениям ученых-медиков, профилактика гриппа, проводимая всеми членами семьи, позволяет избежать заболевания в 87,2% случаев

**Предупредить болезнь**

**Когда все вокруг чихают и кашляют, очень трудно избежать заражения. Но отчаиваться не стоит. Даже самый свирепый грипп отступит перед тем, кто соблюдает меры профилактики**

* **Йод и марганцовка**

В период эпидемии грип­па промывайте нос теплой водой с добавлением пяти капель йода на стакан. Эту воду втягивайте несколько раз в нос в течение дня.

* **Дыхательные упражнения**

Пассивно вдыхайте (через нос), а вы­дыхайте активно и с небольшим уси­лием. Начинайте медленно, постепен­но увеличивая скорость. Представьте себе паровоз, который, медленно дви­гаясь, набирает скорость. Проделайте цикл из 30 выдохов, затем минуту от­дохните. Можно выполнить до пяти циклов утром и пяти вечером.

* **Масло с луком и чесноком**

50 г подсолнечного или оливкового масла кипятите 40 мин. на водяной бане, затем добавьте 2 ст. ложки мел­ко нарезанного репчатого лука и три растолченных зубчика чесно­ка, перемешайте и снимите с огня. Настаивайте эту массу 2 часа, затем профильтруйте. На­стоем смазывайте слизистую ноз­дрей в пери­од эпидемии гриппа и ОРЗ.

* **Витамин С**

Если в семье кто-то заболел, 2-3 дня принимайте после завтрака по две таблетки аскорбиновой кислоты. Но злоупотреблять этим методом нельзя: организм может привыкнуть к большим дозам аскорбинки и от­ветить ослаблением иммунитета, как только дозы сократятся. Большое ко­личество витамина С содержится также в \ соке квашеной капу­сты и цитрусовых - лимонах, мандаринах, апельсинах, грейп­фрутах. Ешьте их побольше.

**Отвары и настои лекарственных трав**

**Укрепить иммунитет или оказать скорую помощь при первых признаках болезни помогут народные средства. Начинайте их принимать до начала эпидемии гриппа или как только почувствовали себя плохо.**

* Смешайте в равных долях цветы мать-и-мачехи и плоды калины. Залейте 2 ст. ложки смеси двумя ста­канами кипятка. Кипятите 5-10 мин., затем процедите. Пейте горячим на ночь по 1-2 стакана.
* Смешайте в равных долях сухие цветы липы и черной бузины (продаются в аптеке). Залейте 2 ст. ложки смеси стаканом кипятка, кипя­тите 5-10 мин., затем процедите. Вы­пейте горячим в один прием.
* Смешайте в равных долях листья мяты перечной, цветки липы и черной бузины. Залейте 1 ст. ложку этой смеси двумя стаканами кипятка. Кипятите 5-10 мин., процедите. Пейте горячим на ночь по 1-2 стакана.
* Смешайте: листья крапивы (3 части), тертую морковь (3 части), яго­ды смородины (1 часть) и плоды шипов­ника (3 части). Залейте 1 ст. ложку смеси двумя стаканами горячей воды, кипяти­те 10 мин., дайте настояться 4 часа в за­крытой посуде, затем процедите. При­нимайте по полстакана 2-3 раза в день.
* Смешайте в равных долях плоды шиповника и рябины. Залейте 1 ст. ложку смеси двумя стаканами го­рячей воды, кипятите 10 мин., затем настаивайте 4 часа в закрытой посуде, процедите. Принимайте по полстакана 2-3 раза в день.
* Смешайте в равных долях кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника, лимонные корки. Залейте 1 ч. ложку сбора стака­ном кипятка и настаивайте 10 мин. Принимайте по трети стакана теплого настоя 3 раза в день за 15 мин. до еды.
* Смешайте в равных долях пустырник и корень цикория обыкновен­ного. Залейте 1 ст. ложку смеси стака­ном кипятка, дайте настояться и процедите. Принимайте 3 раза в день по полстакана.
* Залейте 2 ст. ложки листьев толокнянки двумя стаканами воды. Кипятите 15 мин. на малом огне, затем укутайте и настаивайте еще 20 мин. Принимайте 3 раза в день по 50 мл.
* Залейте 1 ст. ложку травы сабельника болотного стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Прини­майте теплым 3 раза в день по 50 мл.

**«Лекарства» с кухни**

**Казалось бы, обычные продукты, а как они облегчают состояние во время простуды! А все потому, что в них содержится огромный запас веществ, укрепляющих иммунитет.**

**ФЕНХЕЛЬ**

Фенхель с сахаром. 1/2 ч. лож­ки семян фенхеля разотрите в по­рошок, смешайте с 1 ч. ложкой сахара и принимайте 3 раза в день в течение 7 дней. За­пивайте боль­шим коли­чеством воды.

**КАЛИНА**

Калина и гранат. Смешайте в рав­ных частях свежие ягоды калины и зерна граната. Храните в холодильнике в закрытой посуде. Залейте 1 ст. лож­ку этой смеси 1 /2 стакана кипяченой воды комнатной температуры и рас­толките ягоды. Пейте 2-3 раза в день до еды в течение 10 дней.

Калина с липовым цветом. Сме­шайте в равных частях ягоды калины и цветки липы (продаются в апте­ке). Залейте 2 ст. ложки сме­си 2 стаканами кипятка. Ки­пятите 5-10 мин., про­цедите. Пейте отвар чуть горячим на ночь по 1-2 стакана. И так 10 дней.

**ГОРЧИЦА**

Ножные ванночки с горчи­цей. В таз с горячей водой на­сыпьте 2 ст. ложки порошка гор­чицы и опустите туда ноги на 10-20 мин. После этого разо­трите стопы какой-либо разо­гревающей мазью или наденьте шерстяные носки. Парьте ноги каждый день в течение 3-4 дней в начале заболевания. Но только когда нет температуры!

Горчица в носках. Засыпьте сухую горчицу в носки и наденьте их на ночь. Делайте так каждый день в течение 3-4 дней в начале заболевания.

**ЧЕСНОК**

Чеснок с ме­дом. Смешайте натертый чесно с медом в соотношение 1:1. В течение 7 дней принимайте на ночь 1 ст. ложку смеси, запивая боль­шим количеством кипяченой воды.

Чесночное масло. 1 зубчик чесно­ка натрите, смешайте с 1,5 ст. ложками мягкого сливочного масла и намажьте кусочек хлеба. Ешьте такие бутербро­ды, пока не пройдет эпидемия гриппа.

Чеснок. Несколько чищеных зуб­чиков чеснока повесьте в марле­вом мешочке над кроватью или по­ложите около подушки. Чесночный аромат защитит вас от вирусов.

Морковь с чесноком. 3-5 зубчи­ков чеснока натрите и смешайте со стаканом натурального морковно­го сока. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30-40 мин. до еды в течение 5 дней.

Лимоны с чесноком. 4 лимона с кожурой и 10 очищенных зубчиков чеснока измельчите в блендере, за­лейте 1 л прохладной кипяченой воды и настаивайте в плотно закрытой по­суде в холодильнике в течение двух дней. Принимайте по 1 ст. ложке утром натощак и вечером перед сном. Так в продолжение 7-10 дней.

**РЕПЧАТЫЙ ЛУК**

Луковый компресс. Если начина­ется грипп, очистите не­большую луко­вицу, натрите ее на терке и выложи­те на кусочек бинта или марли. Этот компресс положите на крылья носа на 10 мин., предварительно смазав их рас­тительным маслом. Повторяйте проце­дуру 2-3 раза в сутки в течение 7 дней.

Лук с молоком. Мелко порежьте одну луковицу, залейте 2 стаканами кипящего молока и оставьте в теплом месте на 20 мин. Затем процедите и вы­пейте половину на ночь, другую поло­вину - утром. Так повторяйте 3-4 дня.

**ЧАЙ**

Чай с вином. В кружку, наполовину наполненную горячим чаем, налейте столько же красного вина и добавьте 1 ч. ложку меда. Все это выпейте го­рячим и лягте в постель. Пейте во вре­мя повышенной температуры.

Чай с водкой. В стакан черного чая добавьте 1 /2 стакана водки и 2 ст. лож­ки меда. Размешайте, доведите до кипе­ния, затем остудите. Пейте по 1 /3 ста­кана 2 раза в день в течение трех дней. После приема такого чая нужно сразу лечь в постель.

Чай из листьев смородины. За­лейте 1 ст. ложку измельченных сухих листьев смородины 1 стаканом кипят­ка и настаивайте 4 часа. Проце­дите и пейте по 1/2 ста­кана 4 раза в день в тече­ние всего заболева­ния.

**МЕД И ПРОПОЛИС**

Прополис. 5 горошин прополиса растворите в 1 стакане теплой воды и выпивайте по утрам за 20-30 мин. до завтрака. Пейте такой напиток в тече­ние всей осени, зимы и весны.

Ягоды с медом. Возьмите по 1 ч. ложке ягод малины и смороди­ны (можно замороженных) или по 1 ч. ложке малинового и смороди­нового варенья, залейте стаканом горячей воды и добавьте 1 ч. лож­ку меда. Настаивайте 15 мин. Пей­те 3 раза в день по полстакана перед едой. Напиток принимайте всю осень-зиму-весну.

Гвоздика с медом. 4 гвоздики рас­толките в порошок и смешайте с 1 ч. ложкой меда. Принимайте по 1 ч. ложке через 2 часа после еды 2-3 раза в день в течение недели.

**ЛИМОН**

Имбирный чай с лимоном. В ста­кан теплой воды по­ложите 1/2 ч. ложки на­тертого имбирного корня, 1 ст. ложку меда и влей­те сок половины лимона. По желанию можно до­бавить несколько ли­стиков мяты. Пейте горячим 2-3 раза в день, пока не минует угроза гриппа.

Мед с лимоном. Смешайте 3 ст. лож­ки меда и 1 лимон, пропущенный через мясорубку или из­мельченный в бленде- ре. Принимайте по 1 ч. ложке смеси утром на­тощак, запивая неболь­шим количеством воды. И так в течение всей эпидемии.

**ШИПОВНИК**

Шиповник с листьями брусники. Смешайте в равных частях плоды шиповника и листья брусники. За­лейте 2 ст. ложки этой смеси стака­ном кипятка, кипятите 10 мин., за­тем настаивайте в закрытой посуде до охлаждения, процедите, добавьте по вкусу сахар. Пейте по полстакана 2 раза в день. И так в течение всего заболевания.

Чай из шиповника. 1/2 стака­на сухих плодов шиповника залейте 1 л воды. Поставьте на огонь, дове­дите до кипения и сразу отключи­те. Накройте крышкой и настаивайте 8-10 часов. Пейте чай с утра по 1 ста­кану через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, варе­ньем, сахаром. Желатель­но пить этот чай неделю, постепенно умень­шая количество при­емов. После каж­дого приема полощите рот теплой во­дой, так как кислота разъеда­ет зубы.

**МАЛИНА**

Малина с липой. Возьмите в рав­ных частях плоды малины (можно су­шеные или замороженные) и цветки липы. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивайте 20 мин., процедите. Пейте го­рячим на ночь, пока не поправитесь.

**РЕПА**

Отвар из репы. Залейте 2 стакана­ми кипятка 1 ст. ложку натертой репы и 1 ст. ложку нарезанной китайской ка­пусты. Кипятите в течение 5 мин., за­тем остудите и процедите. Пейте по 1/2 стакана 5-6 раз в день. Перед упо­треблением в отвар можно добавить 1 ч. ложку меда и 2 ч. ложки ли­монного сока. Принимайте отвар в течение 7 дней.

**СПИРТОВЫЕ НАСТОИКИ**

1. Полынная. 3 ст. ложки измельчен­ной травы полыни горькой залейте 1/2 стакана водки. Все поместите в бу­тылку, закупорьте ее и уберите на 21 день в темное место, затем процедите. Принимай­те при простуде по 1 ч. ложке 1 раз в день - не дольше 2-3 дней.
2. Эвкалиптовая. 2 ст. ложки сухих измельченных ли­стьев эвкалипта залейте 1 /2 стакана водки, поместите в бутылку, закупорьте ее и уберите на 7-8 дней в темное место. Процедите и остаток отожмите в настойку. Прини­майте по 20-25 капель, разведенных в 1/4 стакана кипя­ченой воды, 2 раза в день, пока болезнь не отступит.
3. Луково-чесночная. Перекрутите головку репчатого лука и 5 зубчиков чеснока, залейте 1 л водки, перелейте в бутылку, закупорьте и настаивайте в темном месте 2 не­дели. Периодически встряхивайте содержимое, за­тем процедите его. Принимайте по 15-20 капель 3-4 раза в день до еды в качестве профилактического средства от гриппа и простуды.

**Как сбивать температуру**

**Не надо прибегать к жаропонижающим средствам, пока температура не поднялась выше 38°С. Она не представляет опасности, а лишь показывает, что организм борется, создавая неблагоприятные условия для вирусов. Если же столбик термометра перевалил отметку 38, это сигнал о том, что иммунной системе требуется помощь.**

* Настой малины. Залейте 1 ст. ложку сушеных ягод малины стаканом кипятка и настаивайте 20 мин. Пейте по стакану чуть горячего настоя 3 раза в день.
* Настойка из сосновых почек. 1 кг молодых почек сосны и 500 г корней малины измельчите, уложите слоями в стеклянную банку, чередуя сахар и мед (1 кг сахара и 500 г меда). Долейте 1 стакан кипятка. Настаивайте сутки, потом томите на водяной бане 6-8 часов. Снова настаивайте двое су­ток. Образовавшийся сок слейте и хра­ните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день перед едой.
* Растирание кожи. Смочите полотенце водкой или слабым (3%) раствором уксуса и энергично разотри­те кожу. После 3-5 мин. такого масса­жа больной пропотеет и температура снизится до нормы вследствие расши­рения поверхностных сосудов. Повто­ряйте процедуру, когда температура вновь повысится.
* Смесь соков. Смешайте по 1/4 стакана апельсинового, лимон­ного и яблочного соков, добавьте не­много томатного и свекольного. Полу­чится целый стакан. Выпейте его содержимое за один раз перед едой.

**Если не дышит нос**

**Когда заложен нос, первое, что нужно сделать, - промыть его с помощью спринцовки, в которую набирают теплую соленую воду (1/2 ч. ложки на стакан воды). Раствор вводят в одну ноздрю и ждут, пока он вытечет из другой. Затем наоборот. Чтобы насморк скорее прошел, воспользуйтесь средствами народной аптечки.**

* Масляный настой чеснока с луком. Подогрейте на водяной бане растительное масло, подержав по­суду с ним в кипящей воде в течение 30-40 мин., затем охладите. Мелко на­режьте 3-4 дольки чеснока и 1/4 луко­вицы, залейте приготовленным маслом. Настаивайте смесь в течение 2 часов, за­тем процедите. Закапывайте по 2 капли в каждый носовой ход 4 раза в день.
* Чесночное масло. Одну дольку чеснока залейте на ночь 1 ст. лож­кой растительного масла, утром про­цедите и закапывайте полученное мас­ло в нос 3-4 раза в день.
* Эвкалиптовое масло. Залейте 2 ст. ложки сухих листьев эвкалипта (продаются в аптеке) стаканом расти­тельного масла и варите на слабом огне 10 мин. Настаивайте раствор 5 часов, затем процедите. Закапывайте по 5 ка­пель в каждую ноздрю 4 раза в день.
* Настой лука с медом. Залейте 3 ст. ложки мелко нарезанного лука 1 /4 стакана теплой воды, добавьте 1 /2 ч. ложки меда, настаивайте в течение 30 мин., процедите и закапывайте по 1-3 капли в каждый носовой ход 4 раза в день.
* Мед со свекольным соком. Смешайте 1 ч. ложку меда с 2,5 ч. ложки свекольного сока. Закапывайте по 3-4 капли в каждый носовой ход 4-5 раз в день.
* Раствор мыла. Натрите на терке немного хозяйственного или дет­ского мыла и разведите в стакане воды. Этим раствором промывайте нос 1 раз в день.
* Подогретый уксус. Налейте на горячую сковородку немного ук­суса (6%) и вдыхайте его пары. Это вернет вам потерянное во время на­сморка обоняние. Таким же эффектом обладает дым горелого хлеба.
* Сок каланхоэ или алоэ. Из листьев любого из этих цветков вы­жмите сок и процедите его через мар­лю. Закапывайте свежий сок по 3 капли в каждую ноздрю 2-3 дня под­ряд через каждые два часа. Это вызы­вает легкое раздражение слизистой оболочки, чихание и, как результат, - освобождение носа от слизи.

**Простые средства от кашля**

**В самом начале простуды кашель обычно сухой, причиняющий нешуточную боль. Чтобы он скорее прошел, нужно постараться его «размягчить», добиться отделения мокроты. Для этого есть масса народных средств в виде питья, компрессов, растираний и ингаляций.**

* Морковный сок с медом. Разведите 1 ч. ложку меда с 1 ч. ложкой воды, а за­тем добавьте 1 ч. ложку морковного сока. При­нимайте 5 раз в день.
* Припарки на грудь. Намочите кусок марли в горячей воде, на­сыпьте на нее семена горчицы, поро­шок корицы и гвоздики, положите на грудь (но не на область сердца), на­кройте теплым полотенцем и укутай­тесь в одеяло. Держите 15-20 мин.
* Компресс-лепешка. Смешайте в равных частях мед, растительное масло и муку. Получится тесто, сформи­руйте из него лепешку, выложите ее на марлю и прикладывайте на грудь, сверху кусок полиэтилена, махровое полотенце. Оставьте на 30 мин. Делайте перед сном.
* Сок черной редьки. В верхней, широкой части редьки вырежьте лунку и залейте туда 1 ст. ложку меда. Поместите редьку в какой-либо сосуд в вертикальном положении, накройте бумагой и оставьте на 4 часа. Затем слейте образовав­шийся сок и принимайте его по 1 ч. ложке 4 раза в день до еды.
* Лимонный сок с медом. Лимон залейте 1 стаканом воды и кипятите на слабом огне 10 мин., остудите, раз­режьте пополам и выжмите сок в от­дельный стакан. К соку добавьте 2 ст. ложки глицерина (продается в аптеке), до краев стакана налей­те мед и все тщательно перемешайте. При сильном и частом кашле принимай­те по 2 ч. ложки этой смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь.
* Напиток из инжира. Залейте 500 г сухих плодов инжира двумя л стаканами кипятка и поставьте на слабый огонь на 10-15 мин. Готовый напиток остудите, процедите и пейте по полста­кана 4 раза в день после еды, добавив 5-6 капель лимонного сока.
* Настой корня алтея. Смешайте " 1 ч. ложку сухого измельченного корня алтея (продается в аптеке) с 1 /4 ч. ложки смеси из порошков им­биря, гвоздики и кардамона. Залейте стаканом кипятка, настаивайте 5 мин., процедите. Пейте настой малень­кими глотками 3-4 раза в день по 1 /3 стакана. Помогает при кашле, сопровождающемся потерей голоса.
* Чай с имбирем. Добавьте в стакан чая 1 щепотку имбиря. Пейте 2-3 раза в день.
* Сок черной редьки с молоком. Смешайте сок черной редьки с теплым молоком в пропорции 1:1. Принимайте по 1 ст. ложке 6 раз в день.

**Три эффективные ингаляции**

1. **Ингаляция с листьями эвкалипта**. Горсть листьев эвкалип­та заварите кипятком, дайте покипеть 1-2 мин. Снимите с огня и подышите над паром: вдох через нос, выдох через рот, затем наобо­рот. Остывший отвар можно перед сном разогреть и внести горячий в спальню. Пары эвкалипта лечат и во время сна.
2. **Ингаляция с картофельной кожурой.** Сварите очист­ки картофеля, добавьте щепотку чабреца, листьев эвка­липта или шелухи овса и подержите на огне еще 1 -2 мин. Непосредственно перед процедурой добавьте 2-3 капли пихтового масла. Посидите над паром 5-7 мин.
3. **Ингаляция с луковой кашицей и чесноком**. Очистите лук и чеснок, мелко нарежьте или натрите на терке. Полученную кашицу положите в сухую та­релку и вдыхайте ее аромат 10-15 мин. Если глаза будут слезиться, промойте их водой.

Купите в аптеке ингалятор. С ним гораздо проще и удобнее прогревать свои легкие, нежели дышать над кастрюлькой с на­крытой полотенцем головой.

**Если у вас болит горло**

**От боли в горле помогут теплые полоскания. Они омывают и слизистую гортани, и миндалины, обеззараживая их. Полощите горло в течение всей болезни.**

* Настой чеснока. Растолките 3 зубчи­ка чеснока, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте час. Полощите 5 раз в день.
* Соль с йодом. В стакан теплой воды добавьте 1 ч. ложку соли (лучше мор­ской) и 2 капли йода. Полощите через каждые 1-2 часа.
* Медовая вода. Размешайте в стакане теплой воды 2 ч. ложки меда. Можно полоскать горло такой сладкой во­дичкой, а можно усилить ее эффект, если долить в ста­кан 1 ч. ложку яблочно го уксуса и 1 ст. ложку сока свеклы. Поло­щите через каждые 2 часа.
* Отвар луковой шелухи. Залей­те 3 ч. ложки сухой луковой шелухи 2 стаканами воды, кипятите в течение 5 мин. и настаивайте 4 часа. Затем процедите и полощите горло через каждые 2 часа.
* Раствор сока каланхоэ. Выжмите из листьев каланхоэ 2 ст. ложки сока и смешайте пополам с теплой водой. Полощите горло 5 раз в день.
* Раствор соды. Растворите 2 ч. ложки пищевой соды в 1 стакане теплой воды. Полощите через каждые 2 часа.

**ВАЖНО!**

* Ни в коем случае не прополощите горячими растворами, так больное горло еще больше раздражается и процесс выздоровления затягивается.
* В теплое молоко добавьте кусочек сливочного масла и 1 ч. ложку меда. Такой напиток смягчит раздраженное горло и избавит от першения.

**Антипростудный массаж**

**Он стимулирует кровообращение и оказывает жаропонижающее действие, является хорошим профилактическим средством от простуды и гриппа и эффективно помогает в самом начале болезни. Массаж лучше проводить по утрам, в хорошо проветренном помещении.**

**От головной боли**

Расслабьтесь, энергично потрите ладони рук друг о друга до появления ощущения тепла. Затем указательным пальцем по­трите нос от переносицы до кончика 20 раз. Потом 20 раз на­давите на крылья носа. После этого проделайте такой массаж: ладонями от шеи по скулам, вверх к ушам, над ушами, далее за ушами, затем вниз под затылок, с заключительным легким надавливанием на ямки, расположенные по обе стороны от позвоночника у основания черепа. Повторите это 20 раз. В за­ключение разотрите шею руками спереди и сзади до ощуще­ния тепла.

**От кашля**

Попросите кого-то из близких сделать вам массаж воротни­ковой зоны спины и груди, втирая в кожу эфирное масло пихты (продается в аптеке). Кроме того, 4-5 раз в течение суток энергично растирайте стопы от пяток до пальчиков.

**От жара**

Растопите 1 ч. ложку меда при 40°С и подушечками пальцев начинайте легко «вбивать» его в кожу в области грудины. Мас­сируйте это место 1 -2 мин., по­сле чего удалите остатки меда влажной тканью. Повторяйте 2-3 дня, пока не спадет жар.

**ИМЕЙТЕ В ВИДУ**

Медовый массаж мож­но делать только тем, у ко­го нет аллергии на мед. Ес­ли же вам он противопоказан, вместо меда можете использо­вать обычное массажное мас­ло или детский крем. Также можно растирать больного водкой.



Перечень использованных материалов:

1. <http://www.zdorovieinfo.ru/gripp_i_prostuda/stati/gripp/gripp_ili_prostuda/>
2. <http://grippro.ru/gripp-ili-prostuda.html>
3. <http://www.likar.info/gripp-i-prostuda/>
4. <http://domovouyasha.ru/lechenie-grippa-i-prostudyi/>
5. <http://narodnaiamedicina.ru/prostuda-i-gripp.html>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова