

## Меры, которые следует предпринять, чтобы не заразиться во время эпидемии гриппа



Давно уже стало известно, что вирус гриппа проникает через слизистые оболочки и интенсивно начинает размножаться во влажной, теплой среде. Поэтому не стоит лишний раз касаться руками лица, носа, рта, глаз. По приходу домой нужно сразу же вымыть руки с мылом. Врачи рекомендуют в эпидемический период смазать мыльным раствором ноздри изнутри и обязательно прополоскать горло.

Очень хорошо проводить профилактические полоскания горла настоем шалфея, ромашки или зверобоя. Но если у вас нет времени заваривать эти травы, то даже полоскание простой кипяченой водой поможет **защититься от гриппа**.

Отлично защищает слизистую оболочку горла и носа солевой раствор, которые несложно приготовить дома: в стакан теплого кипятка добавьте 1 чайную ложку соли и перемешайте до полного растворения. Полощите этим раствором горло, промывайте нос — поочередно то одной, то другой ноздрей втягивая раствор и выплевывая его через рот. Поначалу вам процедура будет казаться не очень комфортной, но со временем вы привыкнете.

Вы можете раскладывать по квартире нарезанный чеснок, его фитонциды будут убивать бактерии и микробы или провести дезинфекцию с помощью уксуса. В небольшой кастрюльке разогрейте столовый уксус — 0,5 литра и уксусную эссенцию 1 десертную ложку. После закипания уменьшите огонь и пусть уксус испаряется по всей квартире минут 20. Проводите процедуру через день.

Вы можете распылять по квартире эфирные масла сосны, эвкалипта, пихты, туи, апельсина и лимона. 2-3 капли любого из масел разведите в 1 литре воды и с помощью пульверизатора распыляйте по комнате.

Не забывайте почаще проветривать комнату 3-4 раз в день, не менее 20 минут. Установлено, что при сквозном проветривании удаляется до 80% вирусов из помещения.

Теперь несколько слов о прививке от гриппа. прививку от гриппа при желании можно сделать, но только будучи в совершенно здоровом состоянии. Не стоит делать прививку при проблемах с печенью, если у вас имеются паразиты или вы страдаете **дисбактериозом**, потому что во всех этих случаях организм может и не справиться с нагрузкой и вы можете заболеть после прививки.

И важную роль в этом играют действия, направленные на поднятие иммунитета.

Существует много народных способов поднятия иммунитета и **Твоя Изюминка** не раз писала о них, а сегодня расскажу еще об одном, хорошо себя зарекомендовавшем способе. Сосновые почки помогают не только избавиться от кашля, если вы болеете, но и хорошо понимают иммунитет. Приготовьте себе такой отвар: в эмалированную посуду поместите 1 столовую ложку почек сосны, заварите 1 стаканом кипятка и поставьте томиться на водяной бане полчаса. После остывания отвара, процедите его и добавьте чистой воды столько, чтобы довести до объема, который был вначале (1 стакан). Отвар пейте по 0,3-0,5 стакана 2-3 раза в день после приема пищи. Этим отваром хорошо полоскать простуженное горло, так он обладает дезинфицирующим действием.

Витамин А способен повысить общий иммунитет, чаще кушайте фрукты и овощи оранжевого и красного цвета, а также пейте соки из них. Готовьте себе **борщи** и винегреты, салаты из свеклы, **моркови** которые заправляйте растительным маслом или сметаной, поскольку витамин А является жирорастворимым.