**Памятка для родителей**

**«Чтобы ГРИПП не застал врасплох»**

**Общегигиенические средства**

1. Для избегания простуды уклоняйтесь от холода, сырости и сквозняков.
2. Закаливание - важнейший метод профилактики респираторных инфекций.
3. Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения.
4. Не здоровайтесь ни с кем за руку, даже рискуя показаться невоспитанным.
5. Во время эпидемии гриппа старайтесь меньше ездить в общественном транспорте, где циркулирует вирус, и больше бывать на воздухе. Заразиться гриппом и ОРЗ на свежем воздухе практически невозможно!
6. Проветривайте помещения, в которых находитесь.
7. Дезинфекция помещений уксусом. Налейте в небольшую кастрюльку 0,5 литра столового уксуса или 1 десертную ложку уксусной эссенции и поставьте на огонь. Когда раствор закипит, убавьте огонь. Уксус должен испаряться в квартире в течение 20 минут. Повторяйте эту процедуру по 3-4 дня в неделю в течение эпидемического периода.

**Общеукрепляющие меры**

1. Больше покоя и отдыха. Лежите, отдыхайте, расслабляйтесь.
2. 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.
3. Постарайтесь как можно меньше есть, но как можно больше пить - травяные чаи, соки. Особенно полезны лимонный, апельсиновый, клюквенный и гранатовый.
4. Примите после завтрака 1 ч. л. аскорбиновой кислоты. Ее надо принимать еще 2 дня в то же время это облегчит течение болезни, поможет более эффективно с ней справиться. Но злоупотреблять этим методом нельзя. Организм может привыкнуть к большим дозам аскорбиновой кислоты и ответить ослаблением иммунитета, как только эти дозы сократятся.
5. Наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.
6. Корейский метод. Отвар из равных долей китайской капусты и репы. Остывший отвар процеживают и пьют по 0,5 стакана 5-6 раз в день. В отвар, перед употреблением можно добавить 1 чайную ложку меда и 2 чайные ложки лимонного сока.
7. Плоды смородины красной или черной в виде свежеприготовленного сока из них, настоя (из сухих) или варенья принимают внутрь как противопростудное и противовоспалительное средство при простудных заболеваниях.
8. Ягоды клюквы болотной в виде морса, сиропа или настоя принимают внутрь без ограничения при простудных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой тела, общей слабостью и др. недугами.
9. Напиток из шиповника. Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Пить с утра по 1 стакану через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов. После каждого приема полоскать рот теплой водой, так как кислота разъедает зубы.
10. Плоды шиповника - 1 часть ; Листья малины - 1 часть ; Листья смородины - 1 часть ; Листья брусники - 1 часть . Две столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в закрытой посуде до охлаждения, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по полстакана 2 раза в день.
11. Малина с медом. 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка шиповника, 1 ст. ложка малины, 1 ст. ложка смородины, залить 100 мл кипятка. Выдержать 15 минут. Пить 3 раза по 1/2 стакана перед едой.
12. Цветы липы - 1 часть; цветы черной бузины - 1 часть. 2 столовые ложки смеси на стакан кипятка, кипятить 5-10 мин., Процедить. Выпить горячим в один прием
13. Липа с калиной малиной. Приготовить смесь, используя следующие соотношения: цветы липы - 1 часть, плоды калины - 1 часть. 2 столовые ложки смеси развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чашки.
14. Липа с малиной. Приготовить смесь из равного соотношения плодов малины и цветков липы. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь как потогонное.
15. Мать-и-мачеха с калиной. Приготовить смесь, используя следующие соотношения: цветы мать-и-мачехи - 1 часть, плоды калины - 1 часть. 2 столовые ложки смеси развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чашки.
16. Листья мяты перечной - 1 часть; цветки бузины черной - 1 часть; цветы липы - 1 часть. 1 столовую ложку смеси развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чашки.
17. Смешайте поровну кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника, лимонные корки. Чайную ложку сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте 10 мин. Принимайте по трети стакана теплого настоя 3 раза в день за 15 мин до еды.
18. 4 столовые ложки измельченной смеси: центаврии, ромашки и листьев барвинка – все поровну, залить 600 мл кипятка, настоять 20 мин, процедить. Принимать горячим в течении дня во время гриппа с высокой температурой.
19. Принимать по 1/2 чайной ложки растертых в порошок семян фенхеля с добавлением чайной ложки натурального сахара два-три раза в день.
20. Смесь эхинацеи, “золотой печати”, корицы – в равных частях, принимать по 1/4 чайной ложки с медом два раза в день при простуде.
21. Очень хороший рецепт от простуды для взрослых: Берется кружка гр.300. 1/3 - чай горячий, 1/3-вино красное, 1/3-малина (варенье). Все это выпить горячим и лечь в постель.
22. Полынь, настойка на водке. В четвертинку водки насыпать травы полыни горькой. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать при простуде и промерзании 20 гр. 1 раз в день. Принимать 2-3 дня не более.
23. Спиртовую настойку листьев эвкалипта. 20 г сухих, измельченных листьев эвкалипта залить спиртом, плотно укупорить и настаивать 7-8 дней. Процедить и остаток отжать в настойку. Принимать по 20-25 капель, разведенных в 1/4 стакана кипяченой воды.
24. Если начинается грипп, очистите небольшую луковицу, натрите ее на терке, выложите на слой бинта. Этот компресс положите на крылья носа на 10 минут. Повторить эту процедуру три раза в сутки. Крылья носа надо предварительно смазать растительным маслом.
25. Пустырник и корень цикория обыкновенного в равных пропорциях заварить крутым кипятком, как чай, дать настояться и принимать 3 раза в день по полстакана.
26. Чай с клюквой или брусникой, а на ночь - насыщенный отвар яблок с медом.
27. На 250-граммовую пачку чая по 2 ст. л. мяты и зверобоя, по столовой ложке чабреца и корня валерианы.
28. На 7 ст. л. чая по 1/2 ч. л. мяты, душицы и ромашки. 1 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут.
29. 1 чашка крепкого чая, 1/3 чашки меда, 1/3 чашки водки соединить, размешать и довести до кипения. Пить маленькими чашечками.
30. Листья крапивы - 3 части; Корни моркови - 3 части; Ягоды смородины - 1 ч; Плоды шиповника - 3 части. Одну столовую ложку смеси залить двумя стаканами горячей воды, кипятить 10 минут, затем настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по полстакана 2-3 раза в день.
31. Плоды шиповника – 1 часть; Плоды рябины – 1 часть. Одну столовую ложку смеси залить двумя стаканами горячей воды, кипятить 10 минут, затем настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по полстакана 2-3 раза в день.
32. Одну столовую ложку сухих измельченных листьев черной смородины залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, хорошо укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана в теплом виде маленькими глотками 4-5 раз в день.
33. Чайную ложку молодых стеблей с листьями и цветками паслена сладко-горького залить 400 мл кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по столовой ложки 3-4 раза в день за 30-40 мин до еды.
34. Столовую ложку сухой травы и корневищ с корнями сабельника болотного залить 200 мл кипятка, настоять 60 мин, процедить. Принимать по 59 мл 3-4 раза в день теплым.
35. 50 г подсолнечного масла, для сангвиников и холериков или кунжутного (оливкового), для меланхоликов и флегматиков, кипятить 40 мин на водяной бане, затем добавить две столовые ложки мелко нарезанного лука (брать большие плотные головки), три растолченных зубчика чеснока, настоять два часа, профильтровать. Настоем смазывать слизистую ноздрей (если слизь выходит из носа) или слизывать с чайной ложечки в теплом виде (если проблемы с горлом).
36. 20 г толокнянки (листьев) залить 500 мл воды. Кипятить 15 мин на малом огне, укутать и настаивать еще 20 мин. Принимать по 40 мл 3 раза в день при остром инфекционном заболевании (ОРВИ).
37. Смешать в равных частях по объему свежие ягоды калины обыкновенной и зерна граната. Хранить в темном прохладном месте в закрытой посуде. Одну столовую ложку смеси разбавить 1/2 стакана кипяченой воды комнатной температуры. Пить 2-3 раза в день до еды.
38. При первых признаках гриппа, ангины, простуды рекомендуется сделать следующее. В стакане свежеприготовленного сока моркови размешать кашицу из 3-5 зубков чеснока и принимать по 1/2 стакана смеси 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 5 дней.
39. 10 лимонов с кожурой, но без косточек, натереть на мелкой терке, затем измельчить на терке 10 головок чеснока, все тщательно смешать, залить 3 л . прохладной кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде в холодильнике и принимать по столовой ложке утром натощак и вечером перед сном. Такую смесь можно принимать в качестве профилактики гриппа.
40. Измельчите по 250 гр. репчатого лука и чеснока, залейте 1л. водки, настаивайте в темном месте при комнатной температуре 2 недели. Периодически встряхивайте содержимое, затем процедите его. В качестве профилактического средства от гриппа, простуды и ангины принимать по 15-20 капель 3-4 раза в день до еды.
41. Прополис (пчелиный клей). Кусочек прополиса величиной с 1-2 горошины надо держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, на ночь заложить за щеку. Держать сутки. Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса.
42. Чеснок с медом. Смесь натертого чеснока с натуральным медом в соотношении 1:1 (принимают на ночь столовую ложку смеси, запивая кипяченой водой).
43. "Чесночное" масло: измельченный чеснок смешать со сливочным маслом и использовать для бутербродов. Очищенный чеснок можно повесить в марлевом мешочке над кроватью или положить под подушку.
44. Натертую на терке луковицу средней величины залить 0,5 л кипящего молока, оставить в теплом месте на 20 минут; пока не остыло, процедить и выпить половину этого настоя на ночь, другую половину - утром, но обязательно горячим; так повторяйте 3-4 дня, и грипп пройдет без осложнений.
45. Порошок гвоздики с медом – лекарство для слизывания. По 2-3 раза в день по 1 чайной ложке после еды через 2 часа.
46. Йод и марганец применяется в период эпидемии гриппа. В носу делается промывание теплой водой с добавлением небольшого количества настойки йода или воду слегка подкрашивают марганцовкой. Эту воду втягивают несколько раз в нос в течение дня. Таким образом, многие избегают в период эпидемии гриппа заболеваний.
47. Прекрасно помогает бальзам из еловых или пихтовых почек. Надо взять килограмм почек (купить в аптеке или собрать в конце мая, когда они отрастут на 3- 5 см ), промыть в холодной воде и измельчить. Высыпать их в эмалированную кастрюлю, залить тремя литрами кипяченой воды, довести до кипения и кипятить 15 минут. Отвар процедить через марлю, дать отстояться и вновь процедить. К полученному отвару добавить мед ( 1 кг меда на 1 литр отвара) и 10 г 30%-й спиртовой вытяжки прополиса (продается в аптеке). Все перемешайте, нагрейте до 45оС, охладите, разлейте в бутылки, хорошо их закройте и храните в холодильнике. При гриппе или ОРВИ принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.
48. Купать ноги в ванночках с горчицей в течение 5-10 мин., после чего стопы растирать какой-либо разогревающей мазью или надеть шерстяные носки и спать.
49. Засыпать сухую горчицу в носки и надеть их на ночь. Вместо разогревающей мази.
50. При первых признаках простуды - режим полного голодания (от одних до двух суток) с максимальным ограничением в питье. Голодание - защитная реакция, помогающая организму бороться с инфекцией собственными защитными силами. Эффект от голодания проявляется чаще на вторые сутки. Для выхода из голодания применять яблоко, соки и другие легкие продукты.

При появлении первых симптомов болезни прекращайте принимать любую еду и приготовьте лечебный раствор. На 1,5 л кипяченой воды добавьте 1 ст. л. крупной соли, сок одного лимона и 1 г аскорбиновой кислоты. Выпейте раствор в течение полутора часов, принимая "лекарство" вечером - утром проснетесь здоровыми. После нормализации температуры и улучшения самочувствия можно

Для составления памятки была использована информация с сайта <http://www.papaimama.ru>