# Липа с калиной.

Приготовить смесь, исполь- зуя следующие соотношения: цветы липы - 1 часть, плоды калины - 1

часть. 2 сто- ловые лож- ки смеси

развести 2 стаканами ки-

пятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чашки.

# Малина обыкновенная.

Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок мали-

ны с сахаром - хорошее освежающее питье при высокой температуре.

Настой сухих плодов. 1

столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по стака- ну горячего настоя 2 раза в день.

# Пихтовое масло.

При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, воспалении легких, бронхитах и других простудных заболеваниях (особенно у детей) приме- няют пихтовое масло, сочетая втирания при массаже с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зо- нам 4-5 раз в течение суток через 5-6 ча-

сов. После каждой процедуры обертыва- ют больного компрессной бумагой, наде- вают ему шерстяные носки, накрывают теплым одеялом и дают пить потогонный

настой из сбора трав. При ингаляциях в эмалирован- ную кастрюлю с кипятком добавляют 3-4 капли масла и вдыхают лечебные пары, накрыв голову полотенцем. При насморке можно зака-

пать по одной капле масла в каждую ноздрю. Пихтовое масло снимает и при- ступы сильного кашля. Чистое масло за- капывается из пипетки на корень языка по 3-5 капель утром и вечером.

# Редька

(используется при кашле). Нарезать сы- рую редьку очень тонкими ломтиками и посыпать их сахарным песком. Появив- шийся сладкий сок при-

нимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на тер- ке и отжать сок через марлю. Смешать 1 литр

сока с жидким медом и пить по 2 ст. лож- ки перед едой и вечером перед сном.

**ме**





МБОУ СОШ№18

 г.Каменск-Шахтинский

Грипп - острое высоко контагиоз- ное заболевание, которое отличается резким токсикозом, умеренными ка- таральными явлениями с наиболее интенсивным поражением трахеи и крупных бронхов.

# Клиника гриппа

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный пе- риод, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжать- ся до 5 дней.

Затем начинается период острых кли- нических проявлений. Тяжесть болезни за- висит от многих факторов: общего состоя- ния здоровья, возраста, от того, контакти- ровал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гиперток- сическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае легкой (включая стертые и субклинические) формы гриппа, темпера- тура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38°С, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае среднетяжелой (манифестной) формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°С и отмечаются классические симптомы заболевания: ин- токсикация; обильное потоотделение; сла- бость; светобоязнь; суставные и мышеч- ные боли; головная боль; сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель; боли за грудиной; ринит (насморк).

Если грипп протекает без осложне- ний, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в тече- ние 5-10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наслоением бакте- риальной флоры или другой вирусной ре- спираторной инфекции. После перене- сенного гриппа в течение 2-3 недель мо- гут сохраняться явления постинфекцион- ной астении: утомляемость, слабость, го- ловная боль, раздражительность, бессон- ница и др.

Самой эффективной мерой про- филактики признана

вакцинация. Совре- менные вакцины не только высокоэф- фективны, они без- опасны, низкореак- тогенны и предна-

значены для профилактики гриппа у

детей с 6 месяцев и взрослых без ограничения возраста. Отсутствие в них живого вируса позволяет избе- жать заражения гриппом вследствие вакцинации. Такая иммунизация предупреждает на 50-55% различ- ные осложнения.

# Фитотерапия

В случае заболевания гриппов в первую очередь необходимо обратиться к врачу. В **дополнение к назначенным врачом средствам** можно использовать нелекарственные методы лечения, такие как:

# 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 стака- ну через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с ме-

дом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, по- степенно уменьшая количество приемов.