

Как лечить грипп в домашних условиях

О том, как лечить грипп, пациенту будет рассказано на приеме у врача. Как правило, инфекция поддается терапии в условиях амбулатории и не требует обязательной госпитализации больного. Помещение человека в стационар необходимо лишь при тяжелом течении болезни с развитием осложнений. Поэтому для тех, кто задается вопросом, как лечить грипп в домашних условиях, предлагаем самые эффективные домашние рецепты.

Как эффективно лечить грипп сосновыми шишками?

Сбор шишек проводится в мае-июне, необходимы зеленые сосновые шишки, которые еще не раскрылись. Диаметр шишек не должен быть больше четырех сантиметров.



После сбора сырье тщательно промывают под проточной водой, разделяют каждую шишку на четыре части и заполняют ими стеклянную емкость (можно использовать литровую банку). Заливают сорокаградусным спиртовым раствором или водкой доверху, настаивают в прохладном месте без доступа лучей солнца в течение 14 дней.

По истечению положенного срока отфильтруйте настойку через сложенную вчетверо марлю и перелейте в емкость с затемненными стенками. Настойка готова к применению.

Сосновая настойка – прекрасное средство для профилактики ОРВИ и гриппа в осенне-зимний период, принимать ее начинают в октябре и продолжают вплоть до апреля. В профилактических целях достаточно пить по чайной ложке средства в день в чистом виде либо растворяя его в теплой воде. При первых признаках заболевания дозировку увеличивают вдвое, частота приема увеличивается до трех раз в сутки натощак. Детям дают половину от взрослой нормы, также три раза в день.

Варенье из зеленых сосновых шишек

Правила сбора растительного сырья те же, молодые шишки промывают и целыми погружают в кастрюлю, заливают холодной водой. Вода должна полностью покрывать шишки не менее чем на два сантиметра, далее смесь нагревают на сильном огне до кипения, и только после этого добавляют сахар.



Для приготовления варенья берут килограмм сахара на литр воды, варят несколько часов, периодически снимая пенки, пока шишки не приобретут багрово-красный оттенок.

В процессе применения следует помнить, что концентрация биологически активных веществ в сосновых шишках довольно высокая, поэтому есть этого варенья много нельзя, каким бы ароматным и вкусным оно ни было. В профилактических целях достаточно три столовых ложки в день, по одной перед каждым приемом пищи.



Сосновый «мёд»

Сосновый мёд изготавливается на основе молодых зеленых шишек и представляет собой густой ароматный сироп, который выглядит как гречишный мед. Процесс его приготовления состоит из двух стадий. Первый этап аналогичен предыдущему рецепту варенья из шишек – их заливают водой и кипятят на медленном огне двадцать минут, пока отвар не станет коричнево-зеленым.

Далее необходимо настаивать его 24 часа в прохладном месте и закрытой емкости. На следующий день вытащите шишки – все полезные вещества из них перейдут в отвар – и засыпьте сахар, количество рассчитывается как для варенья. Полтора-два часа варите на медленном огне, после чего, не дожидаясь остывания, разлейте по стеклянным емкостям для хранения.

Сосновый мед не портится даже при комнатной температуре, так что его не обязательно отставлять в холодильнике. Дозировка для профилактического применения – столовая ложка перед едой трижды в сутки на протяжении периода эпидемии гриппа и ОРВИ.



Ингаляции

Сосновые шишки и почки, собранные в мае, могут применяться для ингаляций. Этот рецепт подходит не только для лечения гриппа, но и отлично помогает при сухом кашле, насморке и бронхите.

Нужно измельченное растительное сырье залить горячей водой (3 столовых ложки на литр), после чего наклониться над емкостью и укрыться с головой простыней или полотенцем. Дышать паром 5-7 минут, пока настой сосновых шишек не остынет.

Этот рецепт противопоказан при заболеваниях, вызванных бактериальной инфекцией, нельзя проводить ингаляции больным с повышенной температурой.

Как лечить грипп в домашних условиях имбирем?

Освежающий ароматный напиток с имбирем, медом и лимоном поддерживает иммунитет больного гриппом, восстанавливает баланс жидкости в организме и способствует скорейшему выздоровлению. Может применяться также для профилактики простудных заболеваний и ОРВИ в осенний период. Его эффективность в лечении респираторных заболеваний обеспечивает богатый витаминами, антиоксидантами и фитонцидами состав основных компонентов.



1. Мед богат биологически активными веществами, содержит биодоступный витаминно-минеральный комплекс, восполняющий потери организма за период болезни.

2. Имбирь также богат витаминами, содержит аминокислотный комплекс и фитонциды. Обладает комплексным действием – укрепляет иммунную систему, согревает и тонизирует. Потогонный эффект имбирного напитка ускоряет выведение токсинов, которые продуцируют вирусы гриппа, а противовоспалительное действие облегчает состояние больного.

3. Лимон – важный компонент этого народного средства, так как он в большом количестве содержит витамин С, который не только необходим для укрепления иммунной защиты, но и способствует восстановлению сосудистых стенок после повреждения вирусами.

Рецепты на основе имбиря, меда и лимона:

- Измельченный в блендере лимон, 150 граммов меда и тертый корень имбиря в количестве 300 граммов смешивают в стеклянной емкости и отставляют в холодное место для хранения, плотно закрыв крышкой. Полученную смесь принимают по чайной ложке за раз для профилактики гриппа и простудных заболеваний или растворяют в стакане воды для приготовления напитка;

- Для разового применения целебный напиток готовят с такими пропорциями ингредиентов: на две чайных ложки меда и дольку лимона берут количество имбирного корня длиной в два сантиметра. Имбирь предварительно измельчают ножом или с помощью блендера или терки, чтобы сэкономить время кожуру можно не снимать – она богата микроэлементами и пищевыми волокнами. Имбирь и лимон заливают стаканом горячей воды. Перед употреблением напиток настаивают в течение получаса, только после этого в остывшую смесь добавляют мед, так как под воздействием высоких температур он теряет свои полезные свойства. Помните, что при лечении гриппа важно пить как можно больше жидкости, причем именно теплой, а не горячей. Оптимальная температура для напитка должна ненамного превышать температуру тела, то есть быть равна 37-40 градусам.

Что и как лучше всего пить при гриппе?



Как лечить грипп своими силами? В первую очередь не забывайте про теплое питье в больших количествах – необходимое условие для быстрого выздоровления при гриппе и ОРВИ.

При повышении температуры организм усиливает выведение жидкости с потом, что помогает ему охлаждаться. Поэтому больной может испытывать дефицит воды, что ухудшает возможности борьбы иммунитета с вирусом. Повышение температуры сопровождается учащенным сердцебиением, из-за чего человек часто дышит, и слизистая носоглотки пересыхает, частично теряя свои барьерные свойства. Для ее

увлажнения и восстановления локального иммунитета необходимо пить ягодные компоты, отвары и настои лекарственных трав.

Другая причина необходимости постоянного питья – интоксикация организма вирусами гриппа, а выведение токсинов осуществляется вместе с жидкостью. Усиленное потоотделение и выход токсинов с мочой необходимы для очищения организма и устранения симптомов заболевания.

Так как грипп часто сопровождается заложенностью носа и насморком, а также кашлем, возникает необходимость в дополнительном поступлении жидкости для разжижения слизи и облегчения ее выделения, выведения мокроты из легких.



Витаминный противогриппозный напиток

Витаминный противогриппозный напиток позволяет заметно улучшить состояние больного и ускорить выздоровление.

Средство готовят из тертого имбирного корня, измельченных ягод клюквы (подходит и свежая, и замороженная клюква) и корицы. Чтобы приготовить стакан напитка, необходимо взять пол литра горячей воды, чайную ложку корицы и по столовой ложке тертого имбиря и ягод. Ингредиенты заваривают в фарфоровом чайнике и настаивают двадцать минут, для сохранения тепла чайник оборачивают полотенцем.

Пить напиток желательно непроцеженным, после того, как все составляющие осядут на дно стакана. Принимают перед едой по стакану за раз трижды в день. В профилактических целях напиток можно пить всей семьей, при первых признаках недомогания дополнительно пьют стакан на ночь, но не позже чем за два часа до отхода ко сну. Это предостережение связано с тем, что имбирный корень оказывает тонизирующее действие, что может нарушить процесс засыпания.

Имбирно-клюквенный напиток ароматный и вкусный, но с непривычки может показаться горьким. Добавлять сахар нежелательно, но можно пить его с медом вприкуску, это усилит полезные свойства. Не растворяйте мед в горячей воде, иначе его полезные компоненты теряют свою силу.



Компот из ягод и веточек смородины

Теплое питье из ягод и веточек смородины – хорошее народное средство для лечения гриппа и простудных заболеваний. В летнее время можно пить остуженный черносмородиновый компот, на зиму можно заготовить сухих веточек смородины и готовить из них отвар.

Для его приготовления возьмите горсть веточек и литр горячей воды, для вкуса и аромата можно добавить немного ягод (которые можно хранить в замороженном виде с лета). Растительное сырье заливают водой и доводят до кипения, после этого убавляют огонь и готовят три-четыре часа.

Пить отвар смородины нужно в теплом виде по два стакана перед сном, для вкуса можно растворить в напитке немного меда. Лечение проводится в первые дни заболевания.



Шиповник с ягодами

Высушенные ягоды шиповника измельчают, погружают в эмалированную кастрюлю и заливают холодной водой, доводят до кипения. Спустя десять минут снимают с огня и оставляют для настаивания на десять часов. Далее настой отфильтровывают через сложенную марлю, после он готов к применению.

Полученный напиток не только помогает предотвратить обезвоживание в период болезни, но является отличным средством для профилактики и лечения гриппа.

Отвар можно обогатить ягодами малины, смородины, добавить мед по вкусу. Чистого отвара можно выпивать по шесть стаканов в день, напиток с медом и ягодами принимают в количестве трех стаканов в сутки порциями по полстакана.