**ЧАСНИК ПРИ ЗАСТУДІ, ГРВІ ТА ГРИП: ПРОФІЛАКТИКА, ЯК Є, ЩОБ НЕ ЗАХВОРІТИ**

Панацеєю від усіх хвороб протягом багатьох століть вважають часник. Завдяки унікальним властивостям, його застосовують і в народній, і офіційній медицині. Відмінний ефект приносить часник при грипі і зараз ми з’ясуємо, як його використовувати.
Чи можна вилікувати грип в домашніх умовах без застосування спеціальних препаратів? Багато хто вважає, що так. Але досвідчені фахівці все ж не рекомендують впливати на вірусну інфекцію тільки народними засобами. При перших ознаках захворювань, необхідно відправлятися до лікаря. Щоб зрозуміти, навіщо потрібні адекватні заходи для впливу на вірус, потрібно знати, що він із себе представляє, і які таїть в собі небезпеку.
Часник має масу корисних властивостей, завдяки яким може лікувати грип

## ЯК ПОШИРЮЄТЬСЯ ВІРУС ГРИПУ

За офіційними даними, людство пережило мінімум 18 потужних пандемій грипу, що торкнулися всі країни і континенти. В результаті, загинули мільйони людей, багато хто став інвалідами через виниклих ускладнень. Але як виникає вірус? У навколишній атмосфері живуть мікроорганізми, велика частка з яких є хвороботворними і при температурі повітря від -5 до +5 градусів, бактерії стрімко розмножуються. При зниженому імунітеті, який може дати збій через тривалі, хронічні захворювання, переохолодження, шкідливого способу життя: куріння, споживання алкоголю, людина має всі шанси інфікуватися.
Важливо: у світі щорічно відбувається 2-3 епідемії, але кожні 2 роки, вірус мутує і виникає новий штам. В результаті, захворює більш 500 мільйонів, а гине мінімум 250 тисяч. Фахівцям доводиться створювати вакцину за участю антитіл «оновлених» мікроорганізмів.

## ВАКЦИНАЦІЯ ВІД ВІРУСУ – ПОТРІБНА ЧИ НІ

Не дарма стверджують лікарі, що хворобу легше попередити, ніж лікувати. До грипу таке твердження має пряме відношення. Імунізація створена не просто так, вірус представляє собою серйозну загрозу для життя людини. Небезпечний він своїми ускладненнями. Тому важливо вміти визначати симптоматику і механізм поширення бактерій по організму.
Вірус передається повітряно-крапельним шляхом, при чханні, кашлі інфікованої людини. Мікроби осідають на слизовій оболонці рота, носа і створюють колонії. Вони проникають всередину епітелію клітини і потрапляють в систему кровообігу, вражаючи один орган за іншим. В першу чергу страждають дихальні шляхи – гортань, трахея, бронхи, легені. Крім цього, при боротьбі з чужорідними клітинами, частка власних гине. Продукти розпаду від них і частини знищених бактерій викликають потужну інтоксикацію, через що виникає:

* сильний головний біль;
* болю в суглобах і м’язах – біль у м’язах;
* втрата апетиту, нудота, в окремих випадках блювота.

Важливо: Якщо стан супроводжує висипом і судомами, є проблеми з головним мозком, можливий ризик прояву менінгіту, енцефаліту.

При запущених стадіях, людини може атакувати пневмонія, бронхіт, трахеїт, синусит, гайморит та інші важкі захворювання.

## ПЕРШІ КРОКИ ПРИ ЗАРАЖЕННІ

Як ми вже говорили, щоб не наражати на організм потужному стресу від дії вірусів, краще пройти імунізацію. Вона проводиться щороку і дозволяє легко перенести хворобу або взагалі обійти її стороною. У разі виникнення симптомів, необхідно звернутися до лікаря за адекватним лікуванням.
Вірус грипу, потрапляючи в організм, починає активно розвиватися
Спеціаліст проведе повний огляд, збере анамнез від хворого, при необхідності відправить на здачу аналізів і повне дослідження даних. Як лікування передбачений прийом таких засобів:

* противірусних;
* антигістамінних;
* жарознижуючих;
* спазмолитических;

### ДОДАТКОВІ ЗАХОДИ З ЛІКУВАННЯ

Крім впливу лікарськими препаратами, хворому необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

* Рясне пиття. При інтоксикації організм накопичує масу токсинів, позбутися від яких можна тільки за допомогою споживаної рідини. Це може бути не тільки чиста, тепла, кип’ячена вода, але і соки, морси, кисіль, компот, трав’яні відвари і т.д.
* Водні процедури. Прийом ванни при грипі протипоказаний, але це не відноситься до душу. Разом з водою, тіло очищається від отруйних фрагментів, виведених через піт. Завдяки струменів теплої води, організм розслабляється, розширюються дихальні шляхи, поліпшується циркуляція крові.
* Постільний режим. Будь-яка хвороба забирає у людини сили, тобто знижується рівень імунітету. Щоб зберегти запас енергії, внутрішніх сил, необхідно перебувати в стані спокою.
* Провітрювання. У хворого немає можливості здійснювати прогулянки на відкритому повітрі, тому важливо 2-3 рази на день провітрювати його кімнату. У застояному, сухому повітрі, бактерії швидко розмножуються і продовжують атакувати організм слабкого, тому, непогано б встановити в приміщенні зволожувач повітря.

І, головне, застосування народних коштів, серед яких часник при застуді і грипі займає перше місце – важливий момент для лікування. Існує маса корисних і дієвих рецептів, серед яких ми підібрали найкращі і перевірені.

## ЧАСНИК ПРОТИ ГРИПУ

Звичайна для нас рослина, яку ми додаємо в перші, другі страви, салати, являє собою приголомшливий набір властивостей:

* антибактеріальну;
* ранозагоювальну;
* протизапальну;
* протинабрякову;
* імуностимулюючу;
* противірусну;
* протигрибковий.

Фітонциди, що містяться в часнику, згубні для вірусу грипу

Його використовують з найдавніших часів і всі знають, що часник – найкращі ліки від усіх хвороб на світі. Головний компонент – алліцин, успішно бореться з високим тиском, онкологічними новоутвореннями, шкідливим холестерином. Застосувати часник проти грипу і застуди можна в домашніх умовах, а для цього потрібно тільки одне – бажання бути здоровим.

1. Подрібнити 2-3 зубчики, змішати зі столовою ложкою меду і з’їсти.
2. В першу страву, будь-то суп, борщ, бульйон додавати по 3-4 зубці.
3. У склянку теплої кип’яченої води видавити 2 зубці і випити за один раз.
4. Подрібнити або видавити через чеснокодавку 2-3 зубці, додати кашку з волоських горіхів, 2 столові ложки олії (соняшникової, оливкової), солі, сік лимона і змішати. Мазати склад на хліб і їсти як бутерброд.
5. 25 великих часточок часнику і 3 лимона подрібнити, залити літром холодної води, в якій до цього було розчинено 25 грам дріжджів. Настоювати 2 години і пити по 100 г тричі на день перед їжею.
6. Відварити картоплю і приготувати пюре, додати туди масло, молоко і подрібнений часник (2 зубчики на 200 грам пюре).
7. При сильному кашлі допомагає наступний склад: в 200 грам гарячого молока видавити 2 зубчики, додати пів чайної ложки вершкового масла. Рецепт показаний для винищення вірусів в гортані людини і поліпшення кровообігу, розрідження і відхаркування слизу.

Часник при ГРВІ можна використовувати і, не поїдаючи пекучі часточки. Для цього досить подрібнити зубці, розкласти по блюдцем і поставити на столик біля ліжка хворого і інших членів сім’ї.

### ЧАСНИК ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ

З огляду на той факт, що продукт має противірусну властивістю, його можна споживати для попередження інфекційних захворювань. Для цього достатньо з’їдати в день 2-3 зубчики часнику і ніяка хвороба не здолає організм. Але варто пам’ятати, що продукт має і низку протипоказань. Його не рекомендується їсти в сирому вигляді особам, які страждають:

* виразкову хворобу;
* колітом, ентеритами;
* гострими фазами захворювань серцево-судинної системи.

### ЯК ЇСТИ ЧАСНИК, ЩОБ НЕ ЗАХВОРІТИ НА ГРИП ДІТЯМ

Не варто зловживати часником в харчуванні маленьких діток. Тут потрібно знати міру – півдолькі в день і то в подрібненому і розбавленому вигляді в каші, супі, підливі. Малюки люблять ласувати скоринкою хліба, на який можна натерти шматочок часнику. Дитина не відчує зайву інгредієнт і з задоволенням з’їсть корисний овоч. При поєднанні з овочами, продукт втрачає частину своєї гіркоти, тому, непогано додавати його в салати з помідорами, огірками, солодким перцем. При цьому доведеться виключити цибулю або знешкодити його пекучі якості: дрібно нарізати і залити окропом на 10 хвилин. В результаті вийде смачний, м’який салат, в якому гармонійно переплітаються всі смакові відтінки.
Часник вважається одним з найдоступніших лікарських засобів, які допомагають проти грипу

Корисні властивості описуваного нами овоча не обмежуються вищевикладеним. Часник є головною складовою при лікуванні різних захворювань, і що приємно, він завжди під рукою. Не нехтуйте колосальними якостями доступних за ціною і звичних для нас продуктів, якими щедро обдарувала природа для боротьби з недугами.