**Чеснок для профилактики гриппа**

 Применение народных средства, среди которых чеснок при простуде и гриппе занимает первое место — важный момент для лечения. Существует масса полезных и действенных рецептов, среди которых мы подобрали лучшие и проверенные.

Привычное для нас растение, которое мы добавляем в первые, вторые блюда, салаты, представляет собой потрясающий набор свойств:

* антибактериальное;
* ранозаживляющее;
* противовоспалительное;
* противоотечное;
* иммуностимулирующее;
* противовирусное;
* противогрибковое.

Фитонциды, содержащиеся в чесноке, губительны для вируса гриппа.

 Его используют с древнейших времен и все знают, что чеснок — лучшее лекарство от всех болезней на свете. Главный компонент — аллицин, успешно борется с высоким давлением, онкологическими новообразованиями, вредным холестерином. Применить чеснок против гриппа и простуды можно в домашних условиях, а для этого нужно только одно — желание быть здоровым.

1. Измельчить 2-3 зубчика, смешать со столовой ложкой меда и съесть.
2. В первое блюдо, будь-то суп, борщ, бульон добавлять по 3-4 зубца.
3. В стакан теплой кипяченой воды выдавить 2 зубца и выпить за один раз.
4. Измельчить или выдавить через чеснокодавку 2-3 зубца, добавить кашицу из грецких орехов, 2 ст.ложки масла (подсолнечного, оливкового), соли, сок лимона и смешать. Мазать состав на хлеб и кушать как бутерброд.
5. 25 крупных долек чеснока и 3 лимона измельчить, залить литром прохладной воды, в которой до этого было растворено 25 грамм дрожжей. Настаивать 2 часа и пить по 100 грамм трижды в день перед едой.
6. Отварить картофель и приготовить пюре, добавить туда масло, молоко и измельченный чеснок (2 дольки на 200 грамм пюре).
7. При сильном кашле помогает следующий состав: в 200 грамм горячего молока выдавить 2 дольки, добавить полчайной ложки сливочного масла. Рецепт показан для истребления вирусов в гортани человека и улучшения кровообращения, разжижения и отхаркивания слизи.

 Чеснок при ОРВИ можно использовать и, не поедая жгучие дольки. Для этого достаточно измельчить зубцы, разложить по блюдцам и поставить на столик у кровати больного и других членов семьи. Учитывая тот факт, что продукт обладает противовирусным свойством, его можно потреблять для предупреждения инфекционных заболеваний. Для этого достаточно съедать в день 2-3 дольки чеснока и никакая хворь не одолеет организм. Но стоит помнить, что продукт обладает и рядом противопоказаний. Его не рекомендуется кушать в сыром виде лицам, страдающим:

* язвенной болезнью;
* колитами, энтеритами;
* острыми фазами заболеваний сердечно-сосудистой системы.

 **Как есть чеснок, чтобы не заболеть гриппом детям**

**Не стоит злоупотреблять чесноком в питании маленьких деток**. Здесь нужно знать меру — полдольки в день и то в измельченном и разбавленном виде в каше, супе, подливке. Малыши любят лакомиться корочкой хлеба, на который можно натереть кусочек чеснока. Ребенок не ощутит лишний ингредиент и с удовольствием съест полезный овощ. При совмещении с овощами, продукт теряет часть своей горечи, поэтому, неплохо добавлять его в салаты с помидорами, огурцами, сладким перцем. При этом придется исключить лук или обезвредить его жгучие качества: мелко нарезать и залить кипятком на 10 минут. В результате получится вкусный, мягкий салат, в котором гармонично переплетаются все вкусовые оттенки.

Чеснок считается одним из самых доступных лечебных средств, которые помогают против гриппа

Полезные свойства описываемого нами овоща не ограничиваются вышеизложенным. Чеснок является главной составляющей при лечении различных заболеваний, и что приятно, он всегда под рукой. Не пренебрегайте колоссальными качествами доступных по цене и привычных для нас продуктов, которыми щедро одарила природа для борьбы с недугами.

 **Как распространяется вирус гриппа**

 По официальным данным, человечество пережило минимум 18 мощных пандемий гриппа, затронувших все страны и континенты. В результате, погибли миллионы человек, многие стали инвалидами из-за возникших осложнений. Но как возникает вирус? В окружающей нас атмосфере обитают микроорганизмы, большая доля из которых являются болезнетворными и при температуре воздуха от -5 до 5 градусов, бактерии стремительно размножаются. При сниженном иммунитете, который может дать сбой из-за длительных, хронических заболеваний, переохлаждения, вредного образа жизни: курения, потребления алкоголя, человек имеет все шансы инфицироваться.

Важно: в мире ежегодно происходит 2-3 эпидемии, но каждые 2 года, вирус мутирует и возникает новый штамм. В результате, заболевает более 500 миллионов, а погибает минимум 250 тысяч. Специалистам приходится создавать вакцину с участием антител «обновленных» микроорганизмов.

 **Дополнительные меры по лечению**

Помимо воздействия лекарственными препаратами, больному необходимо следовать следующим рекомендациям:

* **Обильное питье**. При интоксикации организм накапливает массу токсинов, избавиться от которых можно только с помощью потребляемой жидкости. Это может быть не только чистая, теплая, кипяченая вода, но и соки, морсы, кисель, компот, травяные отвары и т.д.
* **Водные процедуры**. Прием ванны при гриппе противопоказан, но это не относится к душу. Вместе с водой, тело очищается от ядовитых фрагментов, выведенных через пот. Благодаря струям теплой воды, организм расслабляется, расширяются дыхательные пути, улучшается циркуляция крови.
* **Постельный режим**. Любая болезнь отнимает у человека силы, то есть снижается уровень иммунитета. Чтобы сохранить запас энергии, внутренних сил, необходимо находиться в состоянии покоя.

 **Проветривание**. У больного нет возможности совершать прогулки на открытом воздухе, поэтому важно 2-3 раза в день проветривать его комнату. В застоявшемся, сухом воздухе, бактерии быстро размножаются и продолжают атаковать организм слабого, поэтому, неплохо бы установить в помещении увлажнитель воздуха.