**Как уберечься от гриппа: советы**

**1.** ***Избегайте стрессов и перенапряжения***.

Перенапряжение угнетает иммунную систему. Когда ваши силы на исходе, вы как никогда подвержены риску заражения вирусами гриппа и простуды.

**2.** ***Правильно питайтесь.***

Правильное питание важно для сохранения вашей иммунной системы в оптимальном состоянии. Избегайте вредной пищи и кофеина, употребляйте больше овощей и фруктов.

***3. Ежедневно употребляйте витамин С.***

Во время холодного времени года, употребление витамина С помогает усилить иммунитет и повысить сопротивляемость организма к инфекциям. Этот витамин так же помогает облегчить симптомы простуды. Возьмите в привычку часто мыть руки, особенно после посещения общественных мест или если в вашем окружении есть болеющий простудой или гриппом человек.

***4. Биофлавониды – друзья витаминов.***

Эти соединения содержатся в основном во фруктах. Работая вместе, витамин С и биофлавониды облегчают симптомы и уменьшают период течения гриппа и простуды, улучшают работу сосудов и соединительных тканей. Вдобавок, они помогают в борьбе с [варикозом](http://www.birik.strana-krasoty.ru/beremennost/19-varikoz-pri-beremennosti.html) и выпуклыми венами.

***5. Цинк на страже иммунитета.***

Цинк играет важную роль в борьбе с гриппом и простудой. Он полезен для работы зобной железы, которая является важнейшей частью иммунной системы, способствуя образованию разнообразных и сильных антител, которые помогают противостоять бактериям и вирусам, попадающим в организм. Существует множество других питательных веществ, помогающих укрепить иммунитет, и противостоять гриппу и простуде, такие как: лечебные грибы, гамма-линолевая кислота и другие.

**Как уберечься от гриппа, если уже имеются признаки простуды?**

***1. Пейте больше жидкости.***

Часто больной человек страдает отсутствием аппетита. В этом случае нужно пить куриный бульон, таким образом вы убьете двух зайцев – насытите организм водой и питательными веществами. Горячий чай облегчает дыхание, прочищая носовые ходы.

***2***. ***Применяйте антигистаминные препараты*** для избавления от заложенности носа.

***3. Лечите кашель правильно подобранными препаратами.***

Кашель с мокротой можно лечить лекарствами, содержащими в составе гвайфенезин, который разжижает мокроту, вызывающую кашель. Если у вас сухой, навязчивый кашель, декстрометорфан может помочь успокоить кашель хотя бы ночью, чтобы вы могли поспать. Не принимайте антибиотики, если не уверены в их необходимости. **Обязательно проконсультируйтесь с врачом**, прежде чем принимать лекарственные препараты.

**Как уберечься от гриппа при помощи еды?**

Старайтесь кушать те продукты, которые при регулярном употреблении помогают повысить иммунитет, и выиграть войну с гриппом и простудой еще до ее начала.

***1. Куриный бульон***. Ничто не сравниться с положительным эффектом, который дает нашему организму куриный суп. Особенно приправленный чесноком, луком или перцем, ведь они являются натуральными средствами для укрепления иммунитета.

***2. Мед.*** Заботливые пчелы производят лекарство от всех болезней. Мёд с молоком, мёд с чаем, медовый согревающий массаж – при простуде это чуть ли не первое средство.

***3. Витаминный чай.*** В аптеке можно приобрести готовые витаминные сборы и чаи для укрепления иммунитета. Пейте такие отвары и чаи как можно чаще. Перед употреблением добавьте чайную ложку лимонного сока и меда.

***4. Эхинацея.*** Эхинацея повышает иммунитет, помогая предотвратить грипп и простуду, помогает справиться с  аллергией и инфекцией дыхательных путей.

***5. Зеленый чай.*** Зеленый чай содержит антиоксиданты, повышающие иммунитет, тем самым помогая предотвращать и избавляться от гриппа и простуды. Последние исследования показали, что употребление зеленого чая снижает заболеваемость гриппом и простудой на 23%!

***6. Астрагал***. Астрагал используется в Азии для предотвращения простуды и гриппа на протяжении более 2000 лет. Это растение способствует выработке в организме интерферона, мощного иммунного белка, который повышает сопротивляемость организма к инфекциям и заболеваниям.

***7. Мята.*** Мята является отхаркивающим средством. Она может применяться для облегчения приступов кашля, уменьшая сужения бронхов и облегчая дыхание. Мята способствует усилению потоотделения. Это поможет снизить температуру тела, что очень важно при гриппе и простуде.