Федеральное агентство по образованию

Государственное общеобразовательное учреждение высшего профессионального образования

«Челябинский государственный педагогический университет»

(ГОУ ВПО «ЧГПУ»)

**РЕФЕРАТ**

**Фитопрофилактика в периоды подъёма**

**заболеваемости ОРВИ и гриппа**

**Выполнила:** студентка группы 441

факультета РИПОДО

Маркина А.Г. **Научный руководитель:**  Сёмкина А. И.

Челябинск 201

**План**

Ведение............................................................................................................................3

1 Значение фитопрофилактики......................................................................................

1.1 Основные принципы фитотерапии............................................................

1.2 «Травы в нашей жизни».............................................................................

2 Фитопрофилактика в периоды подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппа..............................................................................................................................

2.1 Грипп и ОРВИ .............................................................................................

2.2 Фитопрофилактика ОРВИ и гриппа...........................................................

Заключение.....................................................................................................................

Список использованной литературы………………………………………………............

**Введение**

200 лет тому назад более 90 % всех медицинских назначений приходилось на долю растений. Метод лечения травами, цветами и кореньями называется фитотерапией.Тысячелетиями люди наблюдали за природой, и при возникновении заболеваний лечились цветками, листьями, корой и корнями растений.Правда, на первых порах знахари пользовались методом проб и ошибок, все больше полагаясь на интуицию. Таким путем накапливался опыт врачевания. Рецепты передавались из поколения в поколение. Фитотерапия с успехом использовалась многие столетия, а затем с развитием фармакологии отошла на второй план.

Из растений были выделены составляющие, основной упор сделали на лечение фармпрепаратами. И фитотерапия 100 лет назад была представлена древней старушкой, практикующей в деревнях. На научных конференциях ее всячески дискредитировали, устраивали гонения. В настоящее время у нас в стране более 85% назначений составляют: анальгетики, антибиотики, анаболики, гормональные препараты. Со временем выяснилось, что и они далеки от совершенства, и обладают рядом побочных действий.

Время идет, сама жизнь подсказывает пути эффективного лечения: обратиться к лучшему другу и учителю - природе, растениям.

С годами отношение к фитотерапии стало меняться в лучшую сторону. В последнее время все чаще наблюдается содружество традиционной и официальной медицины.И если раньше врачи из официальных учреждений относились к траволечению как к знахарству, то сейчас отношение в корне изменилось. В любой аптеке вы найдете отдел, где продаются различные сборы трав. Это объясняется тем, что врачи и пациенты начинают понимать: созданный самой Природой комплекс биологически активных веществ и их соотношение в рамках Золотого сечения является наиболее оптимальным.

В настоящее время в Голландии более 20 % жителей применяют фитотерапию, в США 33 % жителей признают фитотерапию, в Великобритании - 75 %. В нашей стране фитотерапию признают 12 % людей, все это говорит о том, что у нас есть огромный резерв укрепления здоровья.

В настоящее время все чаще проводятся научные исследования растительного сырья, разрабатываются новые технологии получения лекарственных средств на их основе, проводятся и научные конференции. На них непременно бывают представлены доклады по фитотерапии.В частности в Москве прошло уже шесть конгрессов "Человек и лекарство", на каждом из которых было представлено около 5000 научных докладов, причем часть докладов была посвящена лечению с помощью растений.

**1. Значение фитопрофилактики**

*Фитопрофилактика* - целенаправленное применение растений в целях оздоровления организма, активизация защитных сил организма.

Что же направляет нас обратиться в первую очередь к фитотерапии?

Как известно, неблагоприятные факторы внешней и внутренней среды влияют на состояние человека, что проявляется в слабости организма, его повышенной возбудимости, болезненности, а так же слабой функциональной организации.

Учитывая все возможности и эффективность работы фитопрофилактики, на данное время она заслуживает особого внимания, т.к. является безопасным средством нормализующее разнообразные адаптогенные расстройства, обладающее многопрофильным действием, стабилизирующим устойчивость физиологических реакций организма. Приоритет этого направления обусловлен тем, что способствует укреплению истощенных резервов и повышению неспецифической резистентности организма.

В наше время фитотерапия становится жизненной необходимостью (благодаря своей высокой терапевтической активности, а также из-за появления в мире аллергических заболеваний), и предметом осознанного выбора (благодаря антиаллергичности, безвредности, мягкости действия, доступности, эффективности и возможности применения трав в домашних условиях, ежедневно).

Фитотерапия, имеющая тысячелетнюю историю, обладает рядом особенностей, которые могут рассматриваться как ее достоинства, а иногда – и как преимущество.

Поэтому из опыта народной и научной медицины используются травы и дары природы, которые с успехом применяются при авитаминозах (недостаток витаминов в организме), при выведении из организма радионуклидов, а так же при болезнях: верхних дыхательных путей и носоглотки (ОРВИ, грипп, ангина, тонзиллиты, фарингиты, ларингиты и т. д.), бронхов и легких, системы кровообращения, органов пищеварения, почек и мочевыводящих путей, эндокринной системы и обмена веществ, болезни крови, нервной системы, остеохондроза позвоночника, болезни кожи, импотенции, гинекологические болезни, а так же различных болезней у детей.

Лекарственные растения и другие дары природы, помимо различных ценнейших качеств, обладают замечательной способностью оказывать многостороннее воздействие на организм и одновременно помогать человеку, когда у него присутствует несколько различных заболеваний. Поэтому применение фитопрофилактики способствует предупреждению заболеваний, заполнению организма человека природными витаминами А, Е, С, В, Р и др, необходимых, чтобы болезни обходили его стороной.

Что же такое фитопрофилактика? Это эффективный гигиенический метод использования биологически активных веществ растений для укрепления здоровья в первичной и вторичной профилактике. Метод этот входит составной, частью в целостную систему индивидуальной комплексной профилактики заболеваний.

Хорошо известно, что с помощью фитопрофилактики можно повысить адаптационный уровень организма и эффективность терапевтических курсов, проводимых одновременно с фитопрофилактикой.

Частная фитопрофилактика включает в себя такие разделы:

1. Растения в питании человека.

2. Растения для усиления защитных (адаптогенных) свойств организма.

3. Растения для активации мышечной и умственной деятельности, для повышения работоспособности.

4. Растения - антистрессоры.

5. Растения для долголетия.

6. Растения в профилактике отдельных болезненных состояний и заболеваний.

В чем состоит преимущество зеленой аптеки? В отличие от очищенных и синтетических препаратов подавляющее большинство лекарственных растений, содержит большое количество органических и неорганических веществ с широким спектром действия. Сюда входят такие фармакологически активные вещества, как алкалоиды, гликозиды, эфирные масла, органические кислоты, а также микро- и макроэлементы, необходимые для восстановления организма.

Многие из этих веществ участвуют в окислительно-восстановительных процессах, происходящих в человеческом организме. Почти все применяемые в качестве лекарственных высшие растения содержат витамины.

Необходимо отметить, что назначение лекарственных трав происходит не только с целью воздействия на тот или иной больной орган, но и для увеличения витаминного запаса организма (особенно для детей и лиц пожилого возраста).

Фитопрофилактика удачно сочетается с фруктово-молочной диетой и другими традиционными и нетрадиционными методами лечения, поскольку служит дополнительным источником натуральных витаминов.

Кроме того, многие лекарственные растения непосредственно активируют защитные силы организма, а также обладают антимикробными свойствами.

Жизнь и питание человека должны быть полноценными во всех отношениях, и многочисленные растения (как культивируемые, так и дикорастущие) - важнейшая составная часть профилактики многих болезней. Например, вместо обычных чаев, можно использовать профилактические чаи из трав, ягод, орехов и использовать их как целенаправленную форму воздействия физиологически активных веществ не только безвредных пищевых растений, но и более сильнодействующих, применяемых в качестве профилактических и лечебных средств.

Профилактические чаи могут приготавливаться из растений (или их частей) с приятным вкусом и ароматом, так же как и обычные чаи, но, прежде всего они должны подбираться по профилактическому и лечебному воздействию, а не по дегустационным качествам. По физиологической направленности их можно подразделить на поливитаминные и регулирующие обмен, противовоспалительные и антимикробные, противосклеротические, а также регулирующие или усиливающие деятельность центральной нервной системы (тонизирующие и успокаивающие) универсального действия.

Состоящие из пищевых и безвредных лекарственных растений, профилактические чаи могут длительное время применяться без вреда для организма. Это ценное свойство делает их важным оздоравливающим средством, как в быту, так и в системе профилактической помощи.

Исходя из выше сказанного фитотерапия рассматривается не как альтернатива общепринятым методам лечения, а как одно из составляющих научной медицины. Для конкретного человека фитотерапия может быть дополнительным, самостоятельным и даже ведущим методом.

Всегда так же определяется целесообразность фитотерапии и выбирается ее форма (настои, отвары, фиточаи, фитомассаж, клизмы, ингаляции, фитованны, фитокомпрессы, ароматерапия и другое).

Основываясь на практическом опыте, можно утверждать, что фитопрофилактика занимает особое место в комплексной помощи человеку, и способна помочь каждому заинтересованному в выздоровлении человеку при различных состояниях.

Профилактика фитотерапевтическими методами помогают людям поднять сопротивляемость организма в период эпидемий. Часть людей с тяжелыми хроническими заболеваниями, которые получают лишь временное облегчение от приема лекарственных препаратов, с большой охотой переходят на сборы из лекарственных растений.

Практика показала, что фито и арома средства успешно включаются в комбинированное лечение, адекватно заменяют химиопрепараты, способствуют выздоровлению и реабилитации больных. Фитотерапия в зависимости от ситуации может играть как самостоятельную, ведущую роль, так и вспомогательную. Так как только комплексная система оздоровления может помочь человеку.

**1. 1 Основные принципы фитотерапии**

Теория и практика фитотерапии основываются на 7 принципах лечения больных лекарственными растениями. Это этапность, системность, индивидуальность лечения, непрерывность терапии, временной принцип лечения, переход от простого к сложному, качество лекарственного сырья.

*Этапность*.

При начальных этапах заболевания растительные лекарственные средства могут оказаться ведущими, способными остановить развитие болезни или значительно снизить ее. В период разгара болезни целесообразно назначать сильнодействующие синтетические лекарственные препараты. На этом этапе КРП (комплексные растительные препараты) могут служить как дополнительные средства, способные снизить токсическое воздействие на организм основных лекарств, вызвать коррекцию нарушенных функций организма и оказать симптоматическое действие.

На этапе выздоровления КРП можно использовать для вытеснения синтетических препаратов, заменяя их полностью к концу процесса лечения. В период реабилитации КРП должны занять ведущее положение. При хронических заболеваниях назначение КРП должно обусловливаться состоянием больного. На начальных стадиях они могут стать средствами основной терапии, а в более запущенных случаях — как поддерживающие симптоматические средства.

*Системность.*

Принцип системности и иерархии основан на материалистическом понимании целостности организма и окружающей его среды. В адаптивных и патологических процессах участвуют практически все системы организма. С учетом этого положения осуществляются все регулирующие и лечебные воздействия, назначаемые КРП: общеукрепляющие, общетонизирующие и др. Принцип иерархии сводится к назначению КРП, как специфического средства для лечения одной из систем организма (мочегонное, желчегонное, отхаркивающее, слабительное и др.).

*Принцип индивидуальности лечения.*

При назначении КРП учитывается состояние больного, условия жизни питания, характера, работы, течение болезни. С учетом всего комплекса индивидуальных особенностей организма и болезни подбирается индивидуальный ассортимент (состав) КРП. Опыт практической фитотерапии показал, что лекарственные растения оказывают терапевтический эффект на больных неодинаково. Иногда малоэффективное по современным критериям растительное средство для конкретного человека может оказаться наиболее полезным и активным, особенно при поддерживающей терапии у хронически больных.

В настоящее время в фитотерапевтами разработана ориентировочная схема приема разовых доз лекарственных растений по возрастам:

от 25 до 60 лет -1 доза,

от 15 до 25 лет- 2/3 дозы,

от 7 до 15 лет -1/2 дозы,

от 4 до 7 лет-1/3 дозы,

от 3 до 4 лет -1/6 дозы,

от 2 до 3 лет -1/8-1/4 дозы,

от 1 года до 2 лет -1/12-1/8 дозы.

Обычно разовая доза сбора из высушенных частей растений составляет 1 столовую или десертную ложку, что соответствует для смеси листьев, цветков и травы 2-5 г, для корней и коры 6-8 г. Суточная доза лекарственного сырья, не содержащего сильнодействующих веществ, может составлять до 10 однократных доз. Рекомендуемые дозы приема галеновых препаратов (разовые и суточные) являются ориентировочными, они могут быть изменены лечащим врачом в зависимости от характера лечения болезни, индивидуальных особенностей больного, его возраста и пола и т.д.

*Принцип непрерывности терапии.*

Многие болезни требуют длительного, многолетнего и чаще всего непрерывного лечения. Для этого принципа наиболее подходят мягкодействующие нетоксические КРП. Особенно необходимы такие КРП для поддерживающей терапии между курсами основного лечения. Опыт фитотерапии свидетельствует, что продолжительность курса лечения хронически больных составляет от 25-30 дней до нескольких месяцев. Как правило, после 4-5 недельного приема лекарств делают перерыв в лечении на 7-14 дней. Во избежание привыкания и снижения терапевтической активности лекарств рекомендуется изменять состав сборов с слизкими фармакологическими свойствами.

*Принцип перехода от простого к сложному.*

Этот принцип сводится к тому, что при начальных признаках заболевания целесообразно назначать доступные пищевые продукты, обладающие лечебным эффектом (мед, чеснок, курага, свекла, морковь и др.) При более выраженном патологическом процессе следует назначить дополнительно более эффективное средство растительного происхождения, а при необходимости и сильнодействующие синтетические препараты.

*Временной принцип лечения.*

Использование биоритмологических характеристик, как при функционировании организма, так и эффективности лекарств, оценивают с учетом времени приема лекарств. Известно, что наиболее высокая терапевтическая активность гормональных препаратов достигается в утренние часы, стимуляторов ЦНС (центральной нервной системы) — в дневное время, снотворных, транквилизаторов, антибиотиков, сердечно-сосудистых средств — в вечерние часы, а диуретиков — во второй половине дня. Наблюдали и сезонные колебания в эффективности растительных лекарственных средств. В частности, женьшень, элеутерококк, золотой корень не назначают в жаркое время года, глюкокортикоиды более эффективны в весенний период, а снотворные — осенью и зимой.

*Качество лекарственного сырья.*

Перечисленные выше принципы могут быть действенными лишь в том случае, если больной будет принимать лекарство, изготовленное из качественного растительного сырья.

**1.2 «Травы в нашей жизни»**

*Настои, отвары и чаи.*

Настои и отвары представляют собой водные извлечения (вытяжки) из лекарственного растительного сырья. Водные извлечения из растительного сырья обеспечивают хорошую доступность биологически активных веществ.

Растительное сырье измельчают: листья и травы — до частиц размером не более 5 мм; листья толокнянки и другие кожистые листья — не более 1 мм; стебли, кору, корневища и корни — не более 3 мм; плоды и семена— не более 0,5 мм. Нецелесообразно измельчать цветки и мелкие соцветия (например, ромашки, бузины, тысячелистника, коровяка), так как их клеточные оболочки тонки и легко проницаемы для воды, что обеспечивает полноту извлечения действующих веществ. Исключение составляют цветки липы («липовый цвет»), состоящие из плотной растительной ткани; их измельчают до размера частиц 0,5—2 мм. Так же не измельчают некоторые семена и ягоды.

Настои преимущественно готовят из более мягких частей растений — цветков, листьев, травы. Отвары — преимущественно из твердых частей растений — коры, корней, корневищ, семян и плодов. Настои и отвары обычно готовят в соотношении 1:10 или 1:20, т.е. из 10 г сырья изготавливают 100 или 200 мл водного извлечения. Концентрация настоя или отвара, используемого для наружных целей, может быть увеличена. Из корневищ с корнями валерианы, а также сырья, содержащего сильнодействующие вещества, водные извлечения готовят в соотношении 1:30, а из группы ядовитых растений — 1:400 и 1:500, но только в условиях аптеки.

Настои и отвары в домашних условиях готовят следующим образом. Предписанное количество измельченного растительного сырья (в том числе и их смесей) помещают в подогретую эмалированную или из нержавеющей стали посуду (кружку, кастрюлю и т. п.). Заливают необходимым количеством воды комнатной температуры и плотно закрывают посуду крышкой. Ставят ее в кастрюлю большей емкости, заполненной на 3/4 объема кипящей водой, и настаивают при периодическом помешивании и постоянном кипении воды в большой кастрюле. При изготовлении настоя — в течение 15 мин, при получении отвара — 30 мин. Затем посуду с сырьем и водой снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре. Настои — в течение не менее 45 мин, отвары — в течение 10 мин. После этого процеживают через двойной слой марли или чистую хлопчатобумажную ткань, отжимая остаток растительного сырья. Недостающее до предписанного объема количество настоя или отвара доводят кипяченой водой, промывая остаток растительного сырья (предпочтительнее остаток выжатого сырья смешать в ступке с добавляемой водой, затем процедить в полученный настой или отвар, вновь отжимая остаток сырья).

Водные вытяжки внутрь принимают охлажденными до комнатной температуры. Настои и отвары из сборов или отдельных видов сырья, обладающих потогонным или мочегонным действием, принимают теплыми, иногда даже горячими. Как правило, настои и отвары принимают за 20—30 мин до еды. Однако в зависимости от заболевания и свойств лекарства время приема может изменять (например, отвары из слабительных сборов назначаю на ночь, некоторые водные вытяжки принимают в перерывах между едой и т. п.). Для улучшения вкуса настоев и отваров к ним добавляют сахар или натуральный пчелиный мед. Настои и отвары следует принимать свежеприготовленными.

Отвары из сырья, содержащего дубильные вещества (таниды) и антрагликозиды (кора дуба, корневища лапчатки, змеевика, лист брусники, лист толокнянки, кора крушины, корень ревеня и др.), процеживают сразу же после снятия с водяной бани. При охлаждении значительная часть (13—21 %) этих веществ выпадает в осадок и при процеживании удаляется вместе с остатками сырья. Отвары из листьев сенны процеживают после полного охлаждения (в процессе охлаждения происходит самоочищение жидкости от смолистых веществ, вызывающих боли в желудке). При приготовлении водных вытяжек из сырья, содержащего эфирные масла (например, листья мяты, трава душицы, чабреца и др.), во избежание их улетучивания жидкость не перемешивают как при настаивании, так и при охлаждении.

*Лечебные ванны.* Для приготовления лечебных ванн используют водные вытяжки (настои и отвары) из расчета 50-100 г сырья на 1—2 л воды на 1 общую ванную. При изготовлении водных вытяжек объемом 1—3 л для лечебных ванн время нагревания на водяной бане увеличивают для настоев до 25 мин, для отваров — до 40 мин. Растворы для спринцеваний и промываний обычно готовят следующим образом: 3—4 столовые ложки измельченного сырья заливают 2—3 стаканами воды комнатной температуры, размешивают и оставляют в закрытой посуде для настаивания в течение 10—12 ч (обычно это делается на ночь). Утром настой кипятят на слабом огне в течение 5—7 мин, охлаждают при комнатной температуре в течение 30—45 мин, после чего процеживают и используют для полоскания полости рта и горла, настой используют в теплом виде. В гинекологической практике часто применяют настои, изготовленные путем настаивания растительного сырья в кипящей воде (3—4 столовых ложки сырья на 1 л воды, настаивают до охлаждения).

*Настойки.* В домашних условиях настойки готовят на 70% или 40% спирте (обычно используют водку). Измельченное растительное сырье помещают в стеклянную посуду, заливают необходимым количеством водно-спиртовой смеси (водки) и настаивают в закрытой посуде в темном месте в течение 7—14 суток при комнатной температуре, при этом смесь периодически помешивают. Затем настойку процеживают через холщовую ткань, марлю или ватно-марлевый фильтр, остаток сырья отжимают и сливают в склянку. Через 2 суток настойку аккуратно сливают во флакон из темного стекла, оставшуюся мутную часть вновь фильтруют. Из слабо действующего растительного сырья настойки готовят в соотношении 1:5, т. е. 1 часть сырья на 5 частей спиртоводной смеси (эти соотношения могут быть и иными).

Приготовленные настойки должны быть прозрачными, обладать вкусом и запахом, характерным для исходного растительного сырья. Хранят настойки в хорошо укупоренной стеклянной посуде, в прохладном месте, исключая попадание в них прямых солнечных лучей. Срок хранения настоек от 1 года до 5 лет.

На фармацевтических предприятиях налажено производство экстрактов, представляющих собой концентрированные извлечения биологически активных веществ из растительного сырья. Получение экстрактов производится с помощью воды, спирта различной концентрации или этилового эфира и использованием специального оборудования. Поэтому в аптеках и в домашних условиях приготовление их невозможно.

*Мази* — мягкая лекарственная форма, предназначенная для нанесения на кожу, раны или слизистые оболочки. Они состоят из основы и лекарственных веществ, равномерно в ней распределенных. В домашних условиях мази из лекарственных растений используются иногда для лечения заболеваний кожи, трофических язв, ожогов и т.д. В качестве основы для приготовления мазей используют топленый свиной жир, говяжий жир, сливочное масло несоленое, иногда — вазелин и ланолин.

Лекарственное растительное сырье для приготовления мазей используют в виде порошка, сгущенного отвара, свежего сока, настоек и экстрактов.

В домашних условиях чаще готовят жидкие мази у (экстракционные), где в качестве основы экстрагента используют растительные масла (подсолнечное, оливковое, персиковое и т.п.). Для их изготовления берут измельченное растительное сырье, помещают в эмалированную или стеклянную посуду и добавляют растительное масло. Настаивание производят при комнатной температуре в защищенном от света месте в течение 7—14 суток. Смесь периодически перемешивают. Затем масляный экстракт процеживают через марлю в широкогорлую посуду. Ускорить приготовление жидкой мази можно путем нагревания смеси на водяной бане в течение 30 мин. Готовят обычно в соотношении 1:5

*Порошки*— древнейшая и самая простая лекарственная форма, легко приготавливаемая в домашних условиях. Высушенное лекарственное сырье измельчают в мелкий порошок в ступке или кофемолке. Чаще всего измельчают в порошок листья, корни, корневища и плоды. Степень измельчения отдельных видов растительного сырья различна, она зависит от анатомо-морфологических особенностей сырья и способа применения. Для внутреннего применения сырье измельчают до возможно мелкого порошка. Для наружных целей и для приготовления сборов используют крупно измельченные порошки.

Применяют порошки внутрь и наружно в назначенной врачом дозе. При приеме внутрь порошки смешивают или запивают небольшим количеством воды, молока и др. Из сырья, содержащего сильнодействующие или ядовитые вещества, приготовление и прием порошков в домашних условиях не допускается. Для наружных целей порошки используют для присыпок ран, язв и т. п., а также иногда для припарок. Хранят порошки в стеклянных баночках, хорошо закупоренных, в темном, сухом и прохладном, защищенном от света месте.

*Сборы.* В фототерапии чаще всего применяют ни отдельные лекарственные растения, а их сборы. Сборы лекарственных трав - это многокомпонентный состав. Они состоят из нескольких (обычно от 5 до 30) лекарственных растений, которые подбираются индивидуально в определенных пропорциях. В составы сборов входят не только травы, но и кора, корни, корневища, а так же плоды и семена лекарственных растений.

Сборы обычно составляют из близких по действию на организм компонентов. В этом случае отдельные составляющие потенцируют действие друг друга. Иногда используют смеси одни компоненты, которых расширяют и дополняют действия других, а иногда они действуют противоположно. В любом случае состав сбора подбирается индивидуально с учетом его целенаправленного действия на одно или несколько заболеваний.

Назначение и лечение сборами лекарственных трав осуществляется по назначению и под наблюдением врача-фитотерапевта.

Сборы приготавливаются из хорошо высушенного и измельченного лекарственного сырья. Компоненты сбора берутся в необходимых соотношениях, тщательно перемешиваются и распределяются по стеклянным банкам или бумажным пакетам.

Принимать лекарственные препараты из растений чаще всего рекомендуется за 20-30 минут до еды.

При подборе растений следует, прежде всего, исходить из максимального их воздействия на пораженный орган. Наиболее наглядно этот метод работает при лечении гриппа. На нем и остановимся подробнее. И вроде бы все знают, как с ним бороться. Но почему же так велик процент осложнений от этого вируса и даже люди умирают?

2. **Фитопрофилактика в периоды подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппа**

**2.1 Грипп и ОРВИ**

*Грипп* - острая вирусная болезнь, с интоксикацией и поражением верхних дыхательных путей. Различают три вида вируса гриппа: А, В, С. Причем все виды быстро погибают при нагревании, кипячении, воздействии ультрафиолетовых лучей и дезинфицирующих средств.

Грипп и острые респираторные инфекции являются наиболее распространенными и опасными заболеваниями в мире. После гриппа ослабляются дыхательные пути, мочеполовая система, сердце — возможен даже смертельный исход. По статистике, каждый год они уносят из жизни около четырех миллионов человек. Особенно тяжело переносят грипп старики и дети. У детей риск заболевания в 2-3 раза выше, чем у взрослых людей. Незрелая иммунная система ребенка менее подготовлена к атаке болезнетворных микроорганизмов, и течение болезни может носить более тяжелый характер, чем у взрослого человека.

Источник инфекции - больной человек. Путь передачи - воздушно-капельный. В клинической картине заболевания выделяют два синдрома: интоксикация (озноб с подъемом температуры, головная боль, боль в глазных яблоках) и поражения верхних дыхательных путей (кашель, насморк).

А у взрослых грипп вызывает не только насморк, кашель, высокую температуру. По мнению ученых Петербурга, последствием гриппа бывает глубокая депрессия. Для подтверждения своей теории вирусологи провели опыты с лабораторными крысами. Часть животных заразили вирусом гриппа, а затем поместили в резервуар с водой. Больные крысы тонули, даже не пытаясь бороться за жизнь, а здоровые выплывали.

*ОРВИ* - острая респираторная вирусная инфекция. Более известная как ОРЗ (острое респираторное заболевание) - группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей. Понятие острое респираторное заболевание объединяет в себе ОРВИ, простуду, обострение хронических инфекций носоглотки и бактериальные осложнения ОРВИ. Таким образом, ОРЗ это не болезнь и не диагноз, а специальный термин, который употребляется медицинскими работниками. ОРЗ представляют собой полиэтиологичную группу инфекций. Этим термином принято объединять все острые неспецифические инфекционные заболевания респираторного тракта вне зависимости от их локализации - от ринита до пневмонии. Этот термин удобен для эпидемиологических целей, поскольку входящие в него формы имеют много общего в патогенезе и путях передачи - речь идет, в основном, о воздушно-капельных инфекциях, хотя и контактный (через грязные руки) путь передачи играет не меньшую роль

**2.2 Фитопрофилактика ОРВИ и гриппа**

Наверное, нет в мире человека, который ни разу не болел бы гриппом. И вроде бы все знают, как с ним бороться. Но почему же так велик процент осложнений от этого вируса и даже люди умирают?Как уберечься от вирусов и простуд в осенне-зимний период? Как укрепить иммунитет взрослым и детям? Предлагаю несложные рецепты, которые помогут сохранить здоровье в семье даже в гриппозный период.

Еще древние китайцы говорили: "Не тот врач хорош, который лечит, а тот, который предупреждает болезни". Профилактика - вот главное в борьбе с гриппом. Помогает ежедневный прием аскорбиновой кислоты - не менее 1-2 граммов. Хорошо вечером съесть, в дополнение к цитрусовым, клюкве и квашеной капусте, несколько зубчиков чеснока и небольшую головку лука. Этот метод на Руси издавна почитался как один из самых действенных способов.

Витаминизирует и повышает иммунитет фруктово-ореховая смесь курага+изюм+орехи+лимон+мед в равных пропорциях - все ингредиенты измельчить в комбайне или перекрутить через мясорубку. Можно добавить туда и сок алоэ. По ложке 2-3 раза в день, детям по чайной, взрослым по столовой. Вкусненько и полезно.

Рекомендуется включить в ежедневный рацион салаты: морковь+яблоко+пастернак, морковь+сельдерей, яблоко+сельдерей или любые другие комбинации, квашеная капуста, топинамбур, с растительным маслом или со сметаной.

Свежие фрукты: яблоки, киви, гранат, лимон, апельсин содержат природный витамин С, отвечающий за адекватный ответ организма на встречу с инфекциями и вирусами.

Лук и чеснок, содержащие фитонциды, губительно действующие на патогенные организмы, в свежем виде желательно ввести в обязательное употребление хотя бы раз в день.

Детям будут полезны сырые перепелиные яйца по 2-3 шт в день - являются кладезем микроэлементов, повышают сопротивляемость организма инфекциям.

Прогулки на свежем воздухе в лесной зоне полезны и взрослым, и детям, а банальная физзарядка по утрам в течение хотя бы 5 минут повысит общий тонус организма и настроение

Если дома есть заболевший вирусной инфекцией - целесообразно проводить кварцевание помещений общего пользования и комнаты больного 1 раз в день в течение всего периода болезни с обязательным последующим проветриванием. Ароматические лампы с использованием масел чайного дерева, пихты, можжевельника, лимона способствуют повышению защитных сил организма и обеззараживают помещение.

В офисах и детских учреждениях также показано частое проветривание, кварцевание и ароматизация помещений. Малышей, посещающих развивающие занятия, будут оберегать оригинальные чесночные "амулеты", сделать которые можно следующим образом. Пластиковую коробочку-яйцо от "Киндер-сюрприза" проколоть в некоторых местах шилом, наполнить очищенными зубчиками чеснока и на красивом шнурке повесить малышу на шею или прикрепить на одежду.

Самое эффективное средство при профилактики гриппа и ОРВИ - черная смородина, причем не только ягоды, но и листья, и веточки. Приготовьте зимой отвар из измельченных листьев и веточек смородины. Полную горсть залить 2 стаканами воды. Прокипятить 5 минут, затем настаивать 2 часа. Пить ежедневно на ночь в теплом виде.

Отвар из шиповника готовится следующим образом: сухие ягоды шиповника залить водой из расчета 10 столовых ложек ягод на 2 литра. Прокипятить минут 5-7 и дать настояться несколько часов, лучше укутав. Пить по 200 граммов каждые 2 часа. Отвар принимать семь дней.

Отвары липы с калиной. Готовится из соотношения: одна столовая ложка цветов липы, одна столовая ложка плодов калины заливаются двумя стаканами воды. Кипятить 5-7 минут. Пить горячим. Аналогично готовится отвар липы с малиной.

Самое главное — не пропустите первые признаки болезни. И простуду, и грипп надо лечить сразу — не дожидаясь, когда в организме разгорится пожар.

Хорошо помогают паровые ингаляции с липовыми и березовыми листьями - это усиливает потоотделение, оказывает противовоспалительное, бронхорасширяющее действие

Если мучает насморк, также хорошо закапать несколько капель лукового сока в нос - это написано в лечебнике Филагрея 1534 года. Помогает лук и при кашле: лук нарезать мелко, залить медом, пить по 2-3 чайные ложки в день.

При сильном сухом кашле полезно пить отвар изюма по полстакана 3-4 раза в день. 100 граммов изюма сварить на медленном огне под крышкой, затем остудить, а изюм отжать.

Стебель алоэ измельчить, отжать сок, соединить с подогретым медом 1:1, пить три раза в день по столовой ложке. Также капать в нос. Горчица в смеси с медом и сок лука с медом избавляют от кашля.

Старое испытанное средство - сок редьки с медом: взять редьку, вырезать сердцевину и установить "хвостиком вниз", заполнить медом, накрыть, оставить на сутки. Полученный лечебный настой принимать по столовой ложке 3 раза в день. Редьку можно использовать для приготовления сиропа несколько раз.

Из рациона на время лечения необходимо исключить копчености и солености, мясо, мясные продукты и жирные блюда. Желудку больного человека требуется щадящий режим: протертые супы, бульоны, овощи, фрукты, жидкие каши и молоко с медом. А также - йогурт, кефир и простокваша.

Пусть это кому-то покажется банальным, но тем не менее, защищает от гриппа и здоровый образ жизни: не курить, заниматься закаливанием, не злоупотреблять жирной пищей, чаще бывать на свежем воздухе. Трудно представать, но сотрудничество с физкультурным диспансером показало, что указанные методы профилактики позволяют людям по 10-15 лет не болеть гриппом.

**Заключение**

Сообразно учениям древних, считается, что каждое растение есть земная звезда. Её небесные свойства отражены в цветке лепестков, земные - в форме листьев. Целебная сила заключена в растении, потому что оно отражает всю совокупность сил Вселенной. Любое растение содержит в своём семени изначально космическую энергию. В земных условиях она трансформируется в четыре основные силы Природы, или её стихии:

Огонь (плоды, цветы)

Воздух (ветви, листья)

Вода (стебель)

Земля (корни, клубни).

Преобразование сил природы происходит при высвобождении растения из семени и дальнейшем росте. Если оно развилось в благоприятной окружающей среде, можно ожидать максимально активного развития силы растения и накопления в его цветках и листьях биопатенциала, наиболее оптимального для человека.

К счастью, в наши дни всё больше и больше современных учёных приходят к выводу, что за познаниями официальной науки существует некая тайна, способная открыть истинную суть мира растений.

Энергия растений совместима с энергией нашего тела, а самое главное - может улучшить её качество и исцелить от разных болезней.

Несмотря на все уникальные свойства лекарственных трав, в наши дни здоровье людей оставляет желать лучшего. На практике мы видим, что современная клиническая медицина не всегда может помочь справиться с болезнями.

Не будем отрицать, что успехи фармакологии сейчас вышли на новый, более качественный уровень. Тем не менее даже самые маститые учёные, использующие в своих исследованиях новейшую аппаратуру, признаются, что не всегда могут определить, за счёт чего то или иное растение является целебным.

Немудренно, ведь все микроэлементы, которые содержаться в травах, связаны между собой и только в такой связке могут давать целебный эффект.

Думаю, что наука пошла несколько по другому пути, слепо отметая весь многовековый опыт, накопленный нашими предками. А ведь он уникален.

**Список использованной литературы**

1. Ватипко Б.А. Зеленая аптека - ваше здоровье. - Николаев, 1992

2. Молчанов Г.И. Фитотерапия. - Мин. воды, 1991

3. Спешилов Л.Я., Ларионов Л.В., Рево В.В. Травы здоровья. - Москва, 1992

4. Тайны народной медицины. сост. Аферовский А.Г. - Минск, 1990

5. Губанов И.А., Киселева К.В., Новиков В.С. Дикорастущие полезные растения. - Москва, 1987

6. Кондратюк Е.Н., Ивченко С.И., Смык Г.К. Дикорастущие лекарственные и плодовые растения Украины. - Киев, 1969

7. Рева М.Л. Растения в быту. - Донецк, 1981

8. Рубцов В.Г. Зеленая аптека. - Л., 1984

9. Смык Г.К. Зеленая аптека. - К., 1970

10. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям. - М., 1984

11. Санчук Т., Гончарова С. "Библиотечка газеты" Народный доктор": " Домашняя энциклопедия здоровья". -Н. Новгород, 2009