

16+

№ 12(60), 2015

Лечим без лекарств Грипп

Заканчивается
подписная кампания
на 1-е полугодие
2016 года.
Спешите подписаться!
Подписной
индекс в каталоге
«Почта России»
12384



Прививки уберегут
от инфекции

Малина
против жара

Лук и лимон
при эпидемии

Содержание

| | |
|------------------------------------|----|
| Причины заболевания..... | 3 |
| Опыт читателей..... | 15 |
| Здоровье старелки..... | 25 |
| Фитотерапия и профилактика..... | 29 |





Агрессивный вирус

Эпидемии гриппа настигают человечество ежегодно, особенно в холодное время года, обычно болеют до 15% населения мира. Только в России каждый год регистрируют до 40 миллионов заболевших.

Грипп – это агрессивная вирусная инфекция, которая стремительно распространяется по организму. У здорового еще несколько часов назад человека внезапно ухудшается самочувствие, возникают боль в горле и насморк. Болит голова, появляются озноб и потливость, ломота в мышцах и костях, слабость. У пациента слезятся глаза, он не может смотреть на яркий свет, развивается тяжелая интоксикация.

При тяжелой форме гриппа температура повышается до 40°C, могут возникнуть судороги, галлюцинации, рвота.

Чем слабее иммунитет больного, тем активнее вирус. Наиболее подвержены риску заразиться гриппом и получить осложнения ослабленные и пожилые люди, маленькие дети.

Чтобы избежать осложнений, при подозрении на грипп важно вызвать на дом врача и максимально ограничить свои контакты с домашними. По возможности больному нужно выделить

отдельную комнату, где следует регулярно проводить влажную уборку и постоянно проветривать. Полезно обрабатывать помещение бактерицидной лампой.

Заболевшему следует много и часто пить. Как правило, у больных плохой аппетит, поэтому кормить их лучше понемногу, дробно – 6–7 раз в сутки. Это должны быть легкоусвояемые и богатые белком блюда.

Лечение включает противовирусные препараты: ремантадин, арбидол (активен в отношении вирусов гриппа А и В), тамифлю (действует на вирусы гриппа А и В) и экстракт из листьев облепихи крушевидной гипорамин (также подавляет вирусы гриппа А и В).

Для профилактики и лечения гриппа важны препараты интерферона, обеспечивающие антивирусный и иммуномодулирующий эффект.

Принимать лекарства следует только по назначению врача.



Как отличить грипп от простуды?

Грипп и ОРВИ (эту инфекцию часто называют простудой) – принципиально разные заболевания. Их ни в коей мере нельзя сравнивать по степени разрушительного воздействия на различные органы и весь организм в целом. Да и лечатся они совершенно по-разному.

Простуда – это реакция организма на переохлаждение. Под воздействием низких температур активизируются очаги хронической инфекции, которые есть в организме каждого человека. В нормальном состоянии иммунитет держит патогенную флору под контролем, но под влиянием переохлаждения рычаги воздействия иммунитета ослабевают, и вредные микробы начинают активно размножаться.

Как правило, простуда накрывает постепенно – пик ее симптомов (кашель, насморк, боли в горле) приходится на 2–3-й день болезни. Простудившийся человек чувствует себя неважко, но вполне способен выполнять привычные дела, ходить на работу.

Чтобы остановить болезнь, иногда бывает достаточно при-

нять горячую ванну или просто попарить ноги. А если человек еще и отлежится дома, то вскоре поправится.

Начало **гриппа** всегда острое. На фоне хорошего самочувствия вдруг подскакивает температура (достигает 39–40°C уже в первые сутки и держится 3–4 дня), появляются озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах. Все это говорит о том, что в организме обосновался вирус. При гриппе даже трудоголики вряд ли смогут подняться с постели.

И ОРВИ, и грипп сопровождается кашель. Но в первом случае он умеренный, а во втором – сильный и мучительный. Чихания от гриппующего не услышишь, зато при ОРВИ это постоянный симптом.

Лечить грипп «шипучками» с парацетамолом бесполезно. Если есть сомнения, грипп это или простуда, следует обратиться к врачу, чтобы как можно раньше начать противовирусную



терапию, приняв один из препаратов интерферона. Так можно избежать тяжелых осложнений, которые при гриппе присоединяются уже в первые сутки болезни. Противовирусные препараты максимально эффективны при приеме их в течение первых 48 часов от начала заболевания. Они обладают иммуномодулирующим действием, уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикацию, предупреждают поражения верхних дыхательных путей.

При гриппе важно как можно больше пить (особенно эффективны ягодные морсы).

Жаропонижающие средства целесообразны только при очень высокой температуре. Аспирин при гриппе принимать не рекомендуется, а детям и подросткам он категорически противопоказан из-за высокого риска поражения нервной системы и печени.

Важно помнить: самолечение гриппа возможно только в самые первые часы заболевания, до прихода врача. Анализ всех смертельных исходов при гриппе показал, что к трагическому финалу приводили позднее обращение к врачу и запоздалая госпитализация. Грипп не прощает легкомыслия.



Фото Rusmediabank.ru

Быстро забыть о гриппе в отличие от ОРВИ не получится – врачи считают, что еще полтора месяца после выздоровления будет давать о себе знать так называемая послегриппозная астения: повышенная утомляемость, неустойчивость настроения, нарушение сна, потеря способности к длительному умственному и физическому напряжению.

В это время рекомендуется соблюдать щадящий режим – усиленное (витаминами и микроэлементами, а не калориями) питание, прогулки на свежем воздухе и снижение физической и умственной нагрузки.



Вирус-мутант

Сегодня науке известно около 1500 вирусов. Из них почти 500 вызывают у человека различные заболевания. Интерфероны и вакцины победили многие страшные болезни и увеличили продолжительность жизни людей. Но различные инфекции – невидимые враги человечества – тоже не стоят на месте. Они мутируют, и в результате возникают новые ранее неизвестные болезни. Одним из таких заболеваний является **птичий грипп**.

Но почему же мы можем заразиться недугом, который поражает птиц?

Вариантов вируса гриппа достаточно много. Каждый вирус содержит два антигена: гемагглютинин и нейраминидазу. Но поскольку существует 16 вариантов первого антигена и 9 вариантов второго, то можно себе представить, какое количество сочетаний антигенов и, соответственно, различных штаммов вирусов может быть.

Одни вирусы опасны для человека, а другие опасны для птиц и животных. В природе существует так называемый межвидовой барьер. Например, вирусы птиц не могут перейти к человеку, и наоборот. Но поскольку вирус гриппа обладает большой изменчивостью и удивительной приспособляемостью, то в последние годы в отдельных случаях межвидовой барьер не раз преодолевался: человек заражался гриппом от птиц при непосредственном с ними контакте.

К счастью, сам по себе вирус птичьего гриппа в том виде, в котором он сейчас существует, не может привести к массовому заболеванию людей. Но реальная опасность заключается в том, что вирус гриппа способен к мутациям (изменениям). И если человек, болеющий гриппом обычного типа, заразится еще и



Рис. Rusmediabank.ru



вирусом птичьего, то в этом случае может произойти мутация.

В результате есть вероятность появления модифицированного штамма вируса, который сможет передаваться от человека к человеку. Он также будет обладать высокой патогенностью, то есть способностью вызывать тяжелые заболевания. Иммунная система человека не сможет поначалу сопротивляться этому вирусу, поскольку защитные антитела в организме не выработаны.

Чтобы в организме появились защитные антитела к вирусу, нужно переболеть этой инфекцией либо сделать прививку. Но при первой атаке нового вируса готовых антител в организме еще нет. Этим объясняется широкое распространение болезни и преимущественно тяжелое ее течение. Зачастую мировые эпидемии как раз и случались при появлении новых инфекций, к которым у людей не было иммунитета.

ПТИЧКА НА ХВОСТЕ ПРИНЕСЛА

Естественным резервуаром вируса птичьего гриппа в природе являются дикие перелетные птицы (в основном водоплавающие). Домашние птицы

зарождаются от них и гибнут, а среди диких птиц массовой гибели не наблюдается, поскольку в большинстве своем они являются только носителями вируса.

Заболеть птичьим гриппом можно только при очень тесном контакте с инфицированными птицами (например, на птицеводческих комплексах, птицефабриках, личном подворье и т. д.). Достаточного количества исследований в отношении путей передачи вируса пока нет. Известно, что грипп передается воздушно-капельным путем, но можно заразиться и от помета птиц через грязные руки и предметы.

Симптомы птичьего гриппа похожи на обычный грипп: лихорадка, интоксикация, катаральные явления (воспаление слизистой оболочки верхних дыхательных путей). Проявления заболевания возникают резко и стремительно усиливаются. Достаточно быстро при этом типе гриппа поражаются легкие.

При гипертоксических формах гриппа страдают не только легкие, но может случиться инфекционно-токсический шок, отек мозга, поражение почек, печени, желудочно-кишечного тракта (диарея, рвота).



Бороться с гриппом нужно уже с первых часов недомогания. Противовирусные лекарства желательно принимать в первые 24–48 часов. Дело в том, что эти препараты тормозят размножение вируса, интенсивность которого возрастает в конце инкубационного периода и в самом начале клинических проявлений.

Как показали исследования, ремантадин, рекомендуемый при обычном гриппе, не эффективен при птичьем.

У арбидола механизм действия несколько иной, чем у ремантадина, поэтому его рекомендуют принимать при первых признаках болезни.

Также будут эффективны препараты, содержащие интерферон – защитные антитела (гриппферон, виферон), и препараты, стимулирующие выработку собственного интерферона в организме (циклоферон, лавомакс и другие).

МОЖНО ЛИ ЗАЩИТИТЬСЯ

Вакцинация считается главным средством в профилактике гриппа, но против птичьего гриппа прививок для людей пока нет. Известно, что разработана вакцина для птиц, которая предупредит распространение забо-



левания среди пернатого поголовья.

В качестве профилактики птичьего гриппа врачи рекомендуют сделать прививку от обычного гриппа. Она может оказаться эффективной при любом гриппозном вирусе. Во-первых, введенная в организм вакцина стимулирует иммунную систему, а во-вторых, вирусы птичьего и обычного гриппа имеют сходный антиген (нейраминидазу), значит, выработка нужных защитных антител возможна.



Коварные осложнения

«Грипп надо вылежать в постели!» – единодушно считают врачи. И не только потому, что приходить на работу больным непорядочно по отношению к коллегам, которые могут заразиться. Заболевание, перенесенное на ногах, – прямой путь к осложнениям. Особенно опасен грипп для детей и пожилых людей.

Во время эпидемии гриппа возрастает не только заболеваемость, но и смертность от его осложнений: чаще развиваются инфаркты миокарда, инсульты, тяжелее протекают заболевания сердечной, дыхательной, почечной недостаточности. Особенно неблагоприятен грипп для больных сахарным диабетом, страдающих еще и заболеваниями сердца.

Если вы лихорадите больше 3 дней и температура зашкаливает под 40°C, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Под маской гриппа могут скрываться и другие опасные заболевания.

Если жар не спадает более недели, то могут возникнуть различные осложнения: воспаление легких, бронхит, ангина, отит, синусит. Все эти болезни – бакте-

риальные, так как в ослабленном вирусом организме активизируются бактерии и микробы.

Бронхит и пневмония проявляются кашлем, одышкой, слабостью, утомляемостью, снижением аппетита. Лихорадка при пневмонии обычно более высокая, чем при бронхите. При обструктивном бронхите в легких возникают сухие хрипы, иногда больной слышит их сам.

Ангина – это воспаление небных миндалин. Возбудители – микробы: стрептококк, стафилококк. Признаки болезни: повышение температуры тела, ухудшение самочувствия, резкая боль в горле, усиливающаяся при глотании. Нередко увеличиваются подчелюстные и шейные лимфатические узлы. Чем больше выражен воспалительный процесс, тем тяжелее состояние больного.

Если в первые же дни болезни правильное лечение не начато, то ангина может перейти в еще более серьезное осложнение – **паратонзиллярный абсцесс**. Возникает недуг из-за неграмотного лечения антибиотиками (особенно в тех случаях, когда их назначает себе сам больной),



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

очень выраженной агрессивности микробов, снижения иммунитета.

Синусит – это воспаление околоносовых пазух. Чаще всего встречается воспаление верхнечелюстной пазухи – **гайморит**. Реже бывает воспаление лобной пазухи (фронтит), клиновидной (сфеноидит) или решетчатой (этмоидит). Иногда могут воспаляться все пазухи, тогда недуг называется пансинуситом.

Если после перенесенного гриппа у вас долго не проходит насморк, необходимо обратиться к отоларингологу, потому как требуется более эффективное лечение. Лобные, клиновидные и решетчатые пазухи расположены близко к мозгу, а значит, есть риск развития менингита или абсцесса мозга.

Если человек с хронической патологией заболел гриппом, то лечиться ему следует под строгим контролем врача.

Больным с хроническими воспалительными заболеваниями дыхательных путей (хроническая пневмония, хронический бронхит, бронхиальная астма) и почек вместе с противовирусной терапией с первого дня лечения также следует давать антибиотики.

А вот у гриппозных больных с ишемией или гипертонией свои нюансы. Им надо скорректировать прием препаратов от основного заболевания. При сердечно-сосудистых заболеваниях часто ежедневно принимают аспиринсодержащие препараты. Во время гриппа (во избежание неприятных последствий) следует их полностью отменить.

Прививка – заслон от гриппа

Вирус гриппа постоянно меняется, поэтому каждый год разрабатывается новая вакцина. После ее введения организм в течение двух недель вырабатывает защитные антитела, которые действуют целый год. Если человек и заболевает после вакцинации, то

в этом случае грипп протекает в более легкой форме.

КОМУ НУЖНО ПРИВИТЬСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

Существуют категории людей, которым вакцинацию нужно провести в первую очередь:



- людям старше 60 лет;
- больным хроническими соматическими (не психическими) заболеваниями;
- часто болеющим ОРЗ;
- детям дошкольного возраста и школьникам;
- сотрудникам медицинских учреждений, работникам сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений.

ИЗ ЧЕГО ИЗГОТОВЛЕНЫ ВАКЦИНЫ?

Инактивированная (убитая) вакцина содержит очищенные антигены (чужие для организма вещества, вызывающие образование в организме антител) вирусов гриппа типа А и В.

Состав вакцины для каждого сезона заболеваемости определяется Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), Европейским сообществом, Руководством здравоохранения США и Австралии (обычно существуют различия в ежегодном составе для северного и южного полушарий).

КАК ДОСТИГАЕТСЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ВАКЦИН?

Вакцины безопасны, поскольку проходят многоступенчатую очистку, в них отсутствуют консерванты и ртутьсодержащие

вещества. Поэтому вакцинацию можно проводить детям начиная с шестимесячного возраста.

КАК ПРОВОДИТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ?

Оптимальным считается введение вакцины внутримышечно или подкожно (обычно этот способ используется для пациентов, у которых проблемы со свертываемостью крови) до начала сезона гриппа.

Поскольку структура вируса гриппа постоянно меняется, вакцинацию нужно проводить ежегодно.

Детям старше 6 лет и взрослым вводится одна доза, в которой содержится 0,5 мл вакцины.

Младенцам и детям до 6 лет вводятся две дозы вакцины по 0,25 мл с интервалом в 4 недели (если ребенок был ранее вакцинирован, то ему достаточно ввести одну дозу, содержащую 0,25 мл вакцины).

КАК ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ НА ПРИВИВКУ?

Побочные реакции крайне редки. Местные реакции на вакцинацию возникают обычно в области введения прививки: краснота, небольшой отек, тяжесть в месте укола.



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общие реакции – небольшое (до 38°С) повышение температуры, снижение аппетита, недомогание, мышечная боль. Появляются неблагоприятные симптомы на 1–2-е сутки после вакцинации и через 2–3 дня бесследно проходят. Не следует пугаться: это означает, что прививка «работает».

Иногда у людей, склонных к аллергии, возникают аллергические реакции на отдельные компоненты вакцины.

Но если температура повышается до 38,5°С и выше, возникает ощущение слабости и разбитости, появляется выраженный отек, боль, нагноение в месте инъекции, то это отклонения от нормы. В подобном случае обязательно нужно обратиться к врачу.

КАКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВАКЦИНАЦИИ?

Вакцинацию нельзя проводить, если...

– человек страдает аллергией на белок куриного яйца и другие компоненты вакцины – в таком случае сама прививка может вызвать аллергическую реакцию. Чтобы избежать анафилактической (аллергической) реакции, после введения вакцины нужно в течение 30 минут находиться

под медицинским наблюдением;

– у пациента ранее были тяжелые реакции на подобные прививки;

– в день введения вакцины выявились признаки простудного или инфекционного заболевания, поднялась высокая температура;

– обострились хронические недуги – в таком случае нужно ждать, пока исчезнут все симптомы заболевания.

Конечно, есть еще и другие причины, при которых приходится отказываться от вакцинации, но это уже в индивидуальном порядке решает врач.

КАКИЕ БЫВАЮТ ВАКЦИНЫ?

У каждой вакцины есть свои преимущества.

Самая доступная по цене – отечественная вакцина гриппол. Она обеспечивает эффективную защиту от вируса. Именно ее делают бесплатно детям в школах, детских садах и т. д.

Импортные вакцины подвергаются более сложной многоступенчатой очистке. Поэтому побочных реакций (повышения температуры, недомогания, головной боли, красноты, сыпи) при их использовании возникает меньше.



Инактивированные (неживые) вакцины (инфлювак, агриппал) содержат поверхностные антигены (частицы, способствующие выработке антител) вируса гриппа. Защита при этом будет несколько слабее, но безопасность самой прививки выше. Такими вакцинами можно прививать даже беременных и кормящих грудью женщин. Детям инакти-

вированные вакцины можно вводить начиная с 6 месяцев.

Сплит-вакцины (ваксигрипп, бегривак, флюарикс) содержат частицы разрушенного вируса и являются достаточно эффективными и безопасными. За счет высокой очистки в сплит-вакцинах отсутствуют вирусные липиды и белки куриного эмбриона.

Какой препарат выбрать?

Чтобы во всеоружии встретить грипп или ОРВИ, необходимо держать в домашней аптечке противовирусные препараты. Данные медикаменты применяются для профилактики и лечения респираторных заболеваний. Эти средства призваны помочь иммунной системе противостоять инфекции.

Из современных противовирусных препаратов хорошо зарекомендовали себя тамифлю, реленза, арбидол, анаферон, кагоцел, ремантадин, агри, гриппферон, интерферон, оциллококцинум. Эти лекарства отличаются друг от друга составом, способом действия и дозировкой.

Например, препарат **тамифлю** имеет доказанную эффективность против свиного гриппа. Для профилактики вирусных инфекций применяется по 75 мг в течение 4–6 недель.

Реленза представляет собой ингалятор, что не совсем подходит для аллергиков, астматиков и детей, склонных к частым ларингитам и фарингитам. Кроме того, при ингаляции важно правильно делать вдох, поэтому маленьким детям это средство лучше не использовать.

Самый распространенный отечественный препарат **арбидол**, к сожалению, не имеет научно доказанных исследований, хотя у россиян он



считается эффективным противовирусным средством. Также замечено, что польза арбидола повышается, если применять его одновременно с кагоцелом.

Кагоцел стимулирует выработку у человека собственного интерферона в организме, способствуя таким образом борьбе с вирусом. Однако у детей до 6 лет препарат не применяется, так как может внести дисбаланс в несовершенную иммунную систему маленького ребенка.

Ремантадин необходимо строго рассчитывать по весу, и он непосредственно защищает от вируса гриппа. Но это средство плохо влияет на печень.

Анаферон, агри, оциллококцинум, афлубин являются гомеопатическими препаратами комплексного действия и способствуют повышению защитных сил организма. Принимать их надо с осторожностью, потому как возможна индивидуальная непереносимость.

Оксалиновая мазь – это один из первых противовирусных препаратов, появившихся на российском рынке. Сейчас применяется в основном для профилактики. Мазь необходимо закладывать в нос 2 раза в день.

Интерферон наряду с оксолинкой также «ветеран» российского фармацевтического рынка. Его неоспоримый плюс – низкая цена, но широкомасштабных исследований по его эффективности не проводилось.

Виферон (в свечах) используется с первых часов болезни, губительно действуя на вирусы и положительно – на иммунитет. Его применяют начиная с грудного возраста и вплоть до старости.

Гриппферон – рекомбинантный, то есть синтетический, интерферон, является более надежным и безопасным. Гриппферон закапывается в нос и применяется в основном для лечения. Но препарат может быть использован и для профилактики (не на протяжении всей эпидемии, а только на время тесного контакта с больным – как правило, около 5 дней). Гриппферон можно применять всем: и взрослым, и детям старше 1 года. Для профилактики его закапывают в нос 2 раза в день, для лечения – 5 раз в день.

Также необходимо иметь в аптечке жаропонижающие средства: парацетамол (наиболее предпочтителен), нурофен, анальгин.



Лук и лимон – гриппу заслон

Я гриппом болею редко, потому что круглый год укрепляю организм. Очень часто мою руки с мылом и протираю их настойкой лечебных трав. Утром и вечером промываю нос. Советую и вам делать эти простые профилактические процедуры.

Во время эпидемии гриппа советую почаще вспоминать о таких простых лекарствах, как лук и лимон.

Когда у нас в семье кто-то заболевает, я надеваю марлевую повязку и жую лимон вместе с цедрой. Затем в течение 1 часа ничего не ем и не пью. Повторяю процедуру 3–4 раза в день, а иногда и чаще.

Для профилактики инфекционных заболеваний осенью, весной и во время эпидемий я всегда делаю так: разрезаю крупную луковицу и вдыхаю пары широко открытым ртом 3–4 раза в день.

Также стараюсь чаще включать в свой рацион салаты с луком и чесноком.

Всем рекомендую луковый настой. Я натираю на мелкой терке луковицу, заливаю 0,5 л горячего

молока, настаиваю ночь, утром процеживаю. Пью полученный настой в течение дня за 15 минут до еды.

А еще хочу поделиться рецептом прекрасного лукового вина. В литровую банку кладу две мелко нарезанные луковицы (150 г), добавляю 100 г меда, заливаю виноградным вином, настаиваю 2 недели, затем фильтрую.

Так как луковое вино защищает от инфекции, укрепляет иммунитет и улучшает пищеварение, то употребляю его ежедневно перед едой по 3–4 ст. ложки.

Летом я всегда заготавливаю листья и веточки малины и смородины. А в холодное время года их измельчаю, завариваю и пью вместо чая.

Еще я постоянно употребляю настои из мяты, шалфея, ромашки (они продаются в аптеках) с медом, вареньем из черной смородины, малины, вишни с добавлением лимона.

Если вы все-таки подхватили грипп, советую сразу же лечь в постель, принять витамины и пить много жидкости. Чтобы



быстрее справиться с инфекцией, ешьте лук, чеснок, лимоны, хрен.

Рекомендую читателям хороший рецепт, помогающий сбить температуру при гриппе.

В 750 мл винного уксуса и 250 мл воды покрошите 1 небольшую головку чеснока, добавьте по 2 ст. ложки листьев мяты перечной, травы руты пахучей, травы полыни горькой, цветков бузины черной, по 1 ч. ложке гвоздики, корицы и мускатного ореха.

Все ингредиенты перемешайте и держите смесь на кипящей водяной бане в течение 1 часа. Затем отвар остудите, процедите и добавьте 1 ч. ложку камфоры, растворенной в 50 мл спирта.

Принимайте по 1 ч. ложке этого средства 3 раза в день до еды. Однако если температура тела поднялась выше 38,5°C, необходимо принять жаропонижающие препараты.

Л. РОЖКОВСКАЯ,
г. Сычевка Смоленской области.

Целебная малина

Малина (плоды, листья, стебли) обладает потогонным и мочегонным действием, выводит токсины. В этой ягоде содержатся дезинфицирующие антивирусные вещества и салициловая кислота, по действию похожая на аспирин и обладающая противовоспалительным и жаропонижающим свойством.

При простудах, гриппе и ОРЗ хорошо заваривать малиновый чай. Его можно пить весь гриппозный период.

При простуде, гриппе и ОРЗ возьмите молодые стебли малины (возраст их должен быть не более года), разломайте на кусочки размером 4–5 см и 50 г сырья залейте 1 л кипятка. Поставьте состав на огонь, доведите до кипения и варите в течение 10 минут.

Готовое средство пейте вместе с медом. Этот отвар способствует снижению температуры тела и выведению токсинов из организма.

Н. ФЛИССАК, г. Хабаровск.



Не доводите до осложнений

Чтобы «устоять» при эпидемии, рекомендую следующие народные средства.

1 ст. ложку цветков календулы залейте стаканом кипятка и несколько минут поварите. Затем дайте в течение часа настояться и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день.

2 лимона (косточки удалите) натрите на терке, измельчите 2 головки чеснока. Полученную кашицу перемешайте и залейте 1 л кипяченой воды. Выдержите 3 дня в темном месте при комнатной температуре. Настой процедите, поставьте в холодильник, принимайте по 1 ст. ложке на тщак. Это целенаправленная и длительная профилактика гриппа.

При начавшемся насморке достаточно смазать слизистую оболочку носа соком каланхоз 1–3 раза. Его используют также в смеси с кипяченой водой для полоскания горла.

При ночном кашле как детям, так и взрослым рекомендую приготовить следующий состав: яйцо свежее – 1 шт., са-



хар – 1 ст. ложка, сода питьевая – на кончике ножа, сливочное масло – 1 ч. ложка, мед – 1 ч. ложка. Все хорошо перемешайте. Залейте эту смесь стаканом горячего кипяченого молока и еще раз хорошо перемешайте. Выпейте состав, пока он горячий, не спеша, небольшими глотками. Принимать этот коктейль нужно по 1 стакану 3 раза в день.

При начавшейся ангине советую жевать соты, а также сосать гвоздичку (пряность, которую используют для солений), а через некоторое время ее раскусить.

Л. ТАСТАН,
с. Ивановка Алтайского края.



Чтобы не заболеть

Пропустите через мясорубку по стакану чеснока, порезанных лимонов с цедрой, ягод клюквы, ягод брусники (можно без нее). Все смешайте, добавьте стакан размягченного меда и разложите по баночкам. Принимайте в самые промозглые месяцы для профилактики простудных и вирусных заболеваний утром и вечером по 1 ч. ложке. Хорошо помогает эта паста и для лечения атеросклероза. Можно намазать нужное количество снадобья на бутерброд.

О. КОВАЛЕВСКАЯ, г. Витебск, Беларусь.

Каждый год перед эпидемией гриппа вся наша семья пьет настой из трав, и опасная болезнь минует нас. Рецепт такой.

Нужно взять по 2–3 ст. ложки зверобоя, медуницы, корня аира, душицы, шалфея, листьев малины лесной, березы, корня девясила, сабельника болотного. Затем положить весь состав в 2-литровую банку, залить 1,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Л. ШУМИХИНА, Кировская обл.

При гриппе пейте настой синеголовника. Залейте 1 ст. ложку травы стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и принимайте теплым по трети стакана. После такого лечения самочувствие быстро улучшается, перестает болеть голова.

Т. ДРОЗДОВА, с. Сергеевка Омской обл.

Прополис – универсальный лекарь

Прополис обладает высочайшим бактерицидным и антимикробным действием, препятствует развитию гнилостных процессов, вызывает гибель микробов.

Кроме этого, пчелиный клей применяется как гипотензивное, желчегонное и мочегонное средство.

При гриппе и ангине подержите во рту кусочек прополиса



величиной с горошину, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую. А на ночь заложите между щекой и десной, чтобы ненароком не проглотить. Держите сутки.

Для получения водного раствора **для полоскания** спиртовой раствор смешивают с теплой водой в соотношении 1:10. Для маленького ребенка – 1:20.

Во время болезни полезно пить чай с медом и прополисной спиртовой настойкой (несколько капель).

При кашле, гриппе, фарингите, ларингите, бронхите приготовьте сироп из меда и еловых почек. Еловые или пихтовые поч-

ки, собранные в конце мая, когда они отросли на 3–5 см, промойте в холодной воде, измельчите. Залейте 1 кг почек 3–4 л воды. Кипятите в эмалированной посуде 10–15 минут. Процедите. Дайте отстояться и вновь процедите через марлю.

После этого на 1 л полученного отвара добавьте 1 кг меда и 10 г вытяжки прополиса (3 г прополиса на 10 мл спирта). Хорошо перемешайте и нагрейте до +40–45°C. Охладив, разлейте по бутылкам, плотно закройте и храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ч. ложке до еды 3 раза в день.

Р. ТЕЖЕКИНА, г. Томск.

Имбирный чай

Я часто простужаюсь и, к сожалению, каждый год заболевают гриппом. Знаю очень хороший рецепт, который помогает снять ломоту в теле, снизить температуру, избавиться от насморка и кашля. Это имбирный чай.

Небольшой кусочек корня имбиря нужно натереть на терке, добавить 0,5 ч. ложки кардамона и одну почку пряной гвоздички. Все смешать и залить стаканом кипятка. Настоять 5 минут и выпить на ночь. Такой чай, выпитый в горячем виде, заставляет пропотеть, что помогает снизить температуру и вывести токсины.

Г. ЛЕСИНА, г. Архангельск.

Фото Rusmediabank.ru





НА КНИЖНУЮ ПОЛКУ

ЗАКАЖИ И ПОЛУЧИ!

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ

Здоровье – это то, что мы не замечаем, болезнь – то, что заставляет нас не замечать окружающий нас мир. Книги о здоровье помогут преодолеть недуг! Ваше здоровье в ваших руках!

реклама ООО «Издательство «Газетный мир» ОГРН 11145260006550

КАК ЛЕЧИТЬ?

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ И ПОЧКИ

Из книги вы узнаете, по какой причине возникают такие заболевания, как пиелонефрит, цистит, гидронефроз, поликистоз, опущение почки, мочекаменная болезнь, энурез, почечная недостаточность, когда нужно обращаться к врачу, какое назначается лечение больным. Вы прочитаете, каким образом можно избежать этих заболеваний или свести их последствия к минимуму.

КАК ЛЕЧИТЬ?

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Из книги вы узнаете о причинах возникновения и методах лечения таких заболеваний, как гастрит, холецистит, гепатит, цирроз печени, дисбактериоз, геморрой и пр. Мы расскажем о лекарственных препаратах, которые рекомендуют врачи при заболеваниях органов пищеварения, а также о средствах скорой помощи, лечебных диетах и физиотерапевтических процедурах.



ЗАКАЖИ И ПОЛУЧИ!

СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!

КАК ЛЕЧИТЬ?

ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Из нашей книги вы узнаете, какие симптомы сопровождают различные виды гепатитов и цирроз, почему возникает желчнокаменная болезнь, отчего бывает дискинезия желчных путей, как лечить холецистит, чем грозят новообразования и какие профилактические меры помогут сохранить здоровье печени и желчного пузыря.

**ЗАКАЖИТЕ ВСЕ ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ
НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ЛЮБЫМ
УДОБНЫМ ВАМ СПОСОБОМ:**

- 1. Позвоните по телефону: 8-800-100-17-10
в рабочие дни с 8 до 17 ч., время московское
(звонок бесплатный для всех регионов РФ).**

**2. Заполните бланк заказа и вышлите по адресу:
603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192,
корп. 1, редакция «Газетный мир», с пометкой ЗАКАЗ.**

3. Пришлите заявку на электронный адрес: kniga@gm.ru

4. Закажите на сайтах: www.polезнayakniga.ru или www.usefulbook.ru



130 руб.

**ВЫБИРАЙТЕ КНИГИ
СЕЙЧАС – ЗАПЛАТИТЕ
ПОТОМ, КОГДА КНИГИ
БУДУТ УЖЕ В ВАШИХ
РУКАХ!**

КАК ЛЕЧИТЬ? МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ И ПОЧКИ _____ шт.

Ф.И.О.

индекс: _____ адрес: _____

Digitized by srujanika@gmail.com

обязательно укажите свой телефон для контакта: _____

ВНИМАНИЕ! РАССЫЛКА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 150 РУБЛЕЙ.

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию! На почте при получении оплачивается СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА И СТОИМОСТЬ ПОЧТОВЫХ УСЛУГ.

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДАНИЙ ПО ЗДОРОВЬЮ НА САЙТЕ:
WWW.ПОЛЕЗНАЯКНИГА.РФ
ЗАХОДИТЕ И ПОКУПАЙТЕ!



Жаропонижающий джем

Очень хорошо снижает температуру особый джем. Натрите на мелкой терке лук и яблоко в одинаковых пропорциях. Добавьте мед в количестве, равном полученной яблочно-луковой смеси, и все тщательно перемешайте. Принимайте такой джем по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, запивая его зеленым или липовым чаем с лимоном. Температура понижается.

При гриппе 2 лимона пропустите через мясорубку вместе с кожурой (но семена удалите) и смешайте с 2,5 стакана сахара. Залейте смесь 0,5 л пива. Когда сахар наполовину растворится, поставьте смесь на кипящую водяную баню на 30 минут, периодически перемешивая. Принимайте в теплом виде по 2 ст. ложки 3–5 раз до еды.

При первых признаках заболевания ангиной, при простуде и гриппе (головная боль, повышенная температура, ломота в теле) в стакан свежего морковного сока добавляют 2–3 натер-

тых на терке зубчика чеснока. Принимают за 40 минут до еды 2 раза в день в течение 3 дней. Следует соблюдать при этом постельный режим даже после нормализации температуры.

При первых же признаках простуды залейте небольшой стручок красного перца 0,5 л водки и настаивайте неделю в темном, прохладном месте. Затем процедите. Как только почувствуете, что заболеваете, выпейте полстакана настойки на ночь, и простуда отступит.

Г. ПЕЦЕВИЧ, Минск, Беларусь.





Мне помогают ингаляции

При простуде, ангине или гриппе я всегда делаю ингаляции. Понадобятся следующие ингредиенты: полстакана водки, 20 г цветков ромашки, 1 ст. ложка меда, 0,5 л воды. Ромашку заливаю холодной водой и довожу до кипения. В водку добавляю мед и немного нагреваю над огнем.

Способ применения. Ставлю отвар ромашки перед собой, накрываюсь большим полотенцем или одеялом и 20 минут вдыхаю исходящие пары. После процедуры выпиваю водку с медом, ложусь в кровать и хорошо укутываюсь. Проводить процедуру лучше на ночь, 3–4 вечера подряд.

При тонзиллите мне помогают всевозможные полоскания горла. Потребуется 1 ст. ложка водки, по 10 г цветков календулы и ромашки, 1 л воды.

Способ приготовления. Смешайте календулу с ромашкой и залейте кипятком. Настаивайте 20 минут, процедите через мелкое ситечко и добавьте водку. Полощите горло 2–3 раза в день на протяжении недели.

Для другого полоскания понадобится: 1 ст. ложка водки, по

1 ч. ложке соли и соды, 2 капли йода, полстакана воды.

Способ приготовления: в горячую воду добавьте соль, соду, йод, водку и хорошо перемешайте. Полощите горло 2–3 раза в день 2 дня подряд, затем сделайте перерыв на один день, после чего повторяйте процедуру еще 2 дня.

Еще один метод. Возьмите 1 ч. ложку водки, 10 г базилика огородного, соль, стакан воды. Базилик залить холодной водой и кипятить 10–15 минут. Дать настояться 40 минут, затем процедить через ситечко, добавить водку, немного соли и хорошо перемешать. Полоскать горло 3 раза в день в течение 3–4 дней.

При начинающейся ангине хорошо помогает медленное жевание ломтиков лимона, особенно цедры. После этого рекомендуется в течение часа ничего не есть.

Кусочек прополиса положите на ночь за щеку. Можно также медленно жевать после еды кусочки прополиса величиной с ноготь мизинца. За день нужно съесть около 5 г.

Т. ИЛЬЧУК,
г. Армавир Краснодарского края.



Полынь и хрен дадут вирусам отпор

Поделюсь народным средством от гриппа. Возьмите 20 г полыни, залейте 0,5 л водки и настаивайте не меньше суток. Принимайте готовое средство по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды и перед сном.

Другое противогриппозное средство: пропитайте шерстяную материю уксусом, прованским маслом и камфорой, приложите к груди на ночь. Сзды на шею сделайте компресс из натертого хрена (чтобы не было ожога, смажьте кожу растительным маслом). Плюс ко всему наденьте шерстяные носки.

Хорошо известна польза от горчичников. Но, как правило, их ставят на спину или на грудь.



Foto Rusmediabank.ru

А можно еще приложить к пяткам, обернув фланелью и надев шерстяные носки. И держать их час – если можно, и два. Затем горчичники снять, но не сидеть и не остывать, а быстро ходить некоторое время. Потом – лечь под одеяло.

Р. ТЕЛЕЖКИНА, г. Томск.

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

✉ «Муж устроился на новую работу, стал часто задерживаться, приходить поздно и пьяным. Я злилась и мы ссорились. В последний раз нестерпела, собрала вещи и ушла к маме. Однажды к маме зашла подруга и рассказала о Шехурдине Андрее Валерьевиче, который помог ей решить проблемы с сыном. Я тоже написала ему письмо. Андрей Валерьевич откликнулся на мою просьбу и согласился помочь. Сейчас муж не пьет и все свободное время посвящает семье. Спасибо Андрею Валерьевичу за помощь!» Елена К., г. Рязань.

Андрей Валерьевич – Мастер от Бога. Милостью Божьей и от чистого сердца, он помогает по фото избавится от пьянства, невезения, одиночества, возвращает любовь и удачу. Просто напишите о своей беде. Храните вас Господы!

**Адрес: 610007, г. Киров-7, а/я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.
www.a-shekhdurdin.com**

Реклама.



Питаемся правильно

Чтобы «устоять» при эпидемии гриппа, нужно правильно питаться. Лечебная диета при гриппе назначается для поддержания общих сил организма, уменьшения интоксикации и повышения иммунитета.

Отсутствие аппетита – признак того, что все силы организма брошены на борьбу с инфекцией. В начале болезни можно обойтись только питьем или готовить куриный бульон, добавив мелко нарезанный чеснок. Бульон действует как лекарство. Как только наступит улучшение, аппетит восстановится.

Кисломолочные напитки и творог должны составлять основу питания при простуде. Молочная пища богата легкоусвояемым белком, необходимым организму для восстановления поврежденных вирусами клеток. Кисломолочные продукты, обогащенные бифидокультурами, особенно нужны в период лечения антибиотиками.

Чеснок, лук, хрень, редька, перец содержат мощные противовирусные вещества, но раздражают слизистую рта. Во время болезни полезнее добавлять немногого сока лука, чеснока или редьки

в мед, который не только смягчает их раздражающий эффект, но и усилив лечебное действие. От жирного мяса, копченостей, жареного и кислых маринадов лучше отказаться. Мясо и рыбу желательно есть отварными.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ГРИППЕ

Первый завтрак: салат из свежих овощей, оладьи манные, фруктовый сок, пудинг манный с фруктами, чай с лимоном.

Второй завтрак: красный грейпфрут, яйцо всмятку, отвар шиповника.

Обед: овощной протертый суп на мясном бульоне, паровые мясные зразы, биточки из риса, компот.

Полдник: творожная масса с морковью и яблоками, ягодный сок, печеное яблоко.

Ужин: плов с рыбой, имбирный чай.

Другой вариант ужина: суп-ле из отварной рыбы, тушеный картофель, фруктовый сок.

Перед сном: нежирный кефир.

Имбирный чай можно приготовить по такому рецепту. Возьмите 1,2 л воды, 3 ст.



ложки натертого имбиря, 5 ст. ложек меда, 4 ст. ложки лимонного или апельсинового сока, 2 ст. ложки свежей мяты. Воду вскипятите, добавьте им-

бирь, мед и как следует размешайте. Процедите смесь через сито, добавьте щепотку черного перца и сок. В конце положите немного свежей мяты.

Витамины придут на помощь

Гриппом заболевают в основном люди с ослабленным иммунитетом. Эффективно защищает организм витамин D, в больших количествах содержащийся в рыбе и морских продуктах. Во время ежегодной эпидемии гриппа необходимо ежедневно употреблять в пищу рыбные блюда.

Витамины А и С, содержащиеся в моркови и апельсинах, – средство профилактики и лечения гриппа. Поэтому врачи рекомендуют во время эпидемии на завтрак готовить салат из тертой моркови, заправленный свежевыжатым апельсиновым соком.

Капуста может укрепить организм в прохладное время. Ведь в ней содержится аскорбиновая кислота (витамин С, по-

содержанию которого она уступает лишь лимону и шиповнику), витамины группы В и РР, которые ослабляют действие вирусов гриппа и повышают общую сопротивляемость организма.

Если почувствуете недомогание, сделайте себе салат из капусты с яйцом и яблоком, и вы вкусно, быстро и без осложнений избавитесь от простуды.

Кстати, еще Авиценна рекомендовал использовать капусту в качестве компресса при начинающемся кашле. Капустный лист опустите на минуту в кипящую воду, затем намажьте его медом и положите на грудь. Наденьте плотную рубашку и ложитесь спать. На следующий день сделайте то же самое. Даже сильный кашель пройдет через 2–3 дня.



Фото Rusmediabank.ru



Ягодный щит

Сильным потогонным и жаропонижающим средством обладает малина. При гриппе 1 ст. ложку сухих плодов залейте стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. Настой пейте горячим 2 раза в день.

Черную смородину употребляйте как общеукрепляющее средство после длительной болезни, особенно после тяжелого гриппа. Чтобы приготовить настой, 1–2 ст. ложки ягод залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Пейте по 1 стакану несколько раз в день как чай.

Шиповник богат витамином С, улучшает обмен веществ, повышает защитные силы организма.

Залейте 1 ст. ложку сухих плодов, перемолотых в кофемолке, 2 стаканами кипятка и кипятите 5–10 минут, настаивайте 2–3 часа, процедите и принимайте по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Сок красной и белой смородины утоляет жажду, улучшает аппетит, активизирует деятельность кишечника, обладает потогонным действием и способствует выделению мочекислых солей.

Сок брусники эффективно снимает лихорадочный жар, обладает антисептическими свойствами, повышает кислотность в желудке.

Н. НАСЫБУЛИНА,
доктор фармацевтических наук.

Сок вместо таблеток

Гранат обладает жаропонижающими свойствами, а также помогает избавиться от болей в горле. Кроме того, в нем много витамина С. Гранат также содержит противовоспалительные компоненты.

При простуде очень полезны клюквенные морсы и компоты. Во-первых, ягоды клюквы обладают жаропонижающим эффек-

том, во-вторых, удаляют из организма токсины, которые накапливаются во время болезни.

А клюквенный сок, смешанный с медом, не только помогает откашливаться и бороться с ангиной, но и повышает иммунитет, спасая нас от очередной инфекции. Но не забывайте, что витамин С разрушается во время кипчения, поэтому



клюквенный морс будет гораздо полезнее, если из ягод выдавить сок, сварить с сахаром кожицу и остатки мякоти (они придают морсу цвет), а когда сироп остывает, влить в него клюквенный сок.

Снизить температуру поможет мятный чай. 1 ст. ложку сухих листьев нужно залить стаканом кипятка и настаивать в течение 10 минут.

Помогите организму справиться с инфекцией, ежедневно съедая по несколько кусочков лимона. Можно в качестве противопростудного средства использовать лимонное масло. Лимон ошпарьте кипятком, пропустите через мясорубку, добавьте 100 г сливочного масла и 2 ст. ложки меда. Все размешайте и съедайте по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Что пить будем?

Обильное питье – главный помощник в борьбе с вирусной инфекцией. Жидкость выводит токсины, которые образуются, когда организм борется с вирусами. Необходимо делать по несколько глотков каждые 10–15 минут.

Если горло сильно болит, не пейте кислые цитрусовые напитки. Отдайте предпочтение травяным чаям с ромашкой, липовым цветом, эхинацеей, душицей и чабрецом. Они уничтожают бактерии и вирусы.

Молоко с минеральной водой помогает справиться с кашлем. Этот напиток способствует отхождению мокроты. От крепкого кофе во время бо-

лезни следует отказаться, так как при повышенной температуре кофе перегружает сердце.

Все напитки при простуде лучше пить теплыми. Обжигающее питье может повредить слизистую.

При насморке полезны чуть подкисленные напитки: чай или кипяченая вода с лимоном, со свежевыжатым соком апельсина (1:1). Очень полезны клюквенные или брусничные морсы. Не забудьте, что свежие фрукты и ягоды несовместимы с кипятком. Витамин С при высокой температуре частично разрушается. Поэтому ломтик лимона стоит класть в слегка остывший чай.



Не сбивайте температуру

Многие люди боятся высокой температуры тела и стараются как можно быстрее снизить ее с помощью лекарств, опасаясь, что она нанесет вред нервной системе и другим органам. На самом деле негативные последствия повышенной температуры встречаются очень редко и только при наличии какой-либо хронической патологии. Поэтому при выборе лекарств так важна консультация с врачом.

Повышение температуры тела – это защитная реакция организма на вирусную и бактериальную атаку. Только при показаниях на градуснике 38,5°C и более наш иммунитет включается на полную мощь. Начинают стягиваться войска на борьбу с непрощенным врагом: происходит выработка собственных интерферонов, интерлейкинов и т. д.

Но когда мы используем жаропонижающие (терафлю, фервекс, аспирин, нурофен, пара-



Рис. Rusmediabank.ru

цетамол), то обрываем полноценный ответ со стороны иммунной системы. Организм убирает защиту и разводит свои войска по местам. А вирусы остаются и продолжают наносить вред (вот почему после приема таблетки температура через некоторое время снова рвется вверх). Но иногда (что гораздо хуже) вирусы уходят из межклеточного пространства в саму клетку и ДНК, и болезнь принимает хроническую форму или видоизменяется.

При очень частом употреблении жаропонижающих, противовирусных препаратов, антибиотиков и сульфаниламидных препаратов происходит нарушение в работе иммунной системы. Нередко в результате такого лечения люди переносят болезнь на ногах: температура повышается до 37–37,5°C, мучают слабость, потливость, заложенность носа, неприятные ощущения в горле, снижается аппетит.



При высокой температуре тела гибнут не только вирусы и бактерии, но и атипичные и онкологические клетки, то есть идет очищение организма от всех «непрошеных гостей».

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ

В первую очередь необходимо остаться дома. Постельный режим и обильное питье (клюква, лимон, шиповник, крыжовник, смородина, брусника) – главные шаги в борьбе с простудой. Кстати, жаропонижающим и противовоспалительным свойством обладают также мята и цветки бузины.

Для облегчения состояние больного при высокой температуре можно использовать примочки на лоб, область сердца, подмышечные и паховые области.

Если кожа у пациента холодная, то проводят растирание водкой, разведенной пополам с водой, после чего тепло укутывают больного, чтобы капилляры кожи расширились и улучшился кровоток. При ознобе, когда температура тела недотягивает до 38°C, можно подключить к лечению мед, малину, липовый цвет, корень девясила.

Кстати, при температуре выше 38°C мед, малина, липовый цвет противопоказаны. По-

сле обильного потоотделения нужно обязательно протереть кожу теплой водой, чтобы удалить выпарившиеся токсины, и поменять белье.

Во время лихорадки взрослому человеку полезно придерживаться молочно-растительной диеты. На пользу пойдет куриный бульон и вареная куриная грудка. А вот от красного мяса стоит на время отказаться, так как организм тратит много сил, чтобы его переварить.

Ребенку можно приготовить витаминные напитки из кураги, изюма, инжира, груши, чернослива, шиповника, клюквы, смородины, крыжовника, брусники, черники. Курагу, изюм, инжир, чернослив, предварительно помыв, нужно опустить на 1–2 минуты в кипящую воду, затем слить. Так избавляются от консервантов, которыми обрабатывают сухофрукты для длительно-го хранения.

Витаминный напиток: соединяют все перечисленные компоненты или что есть в наличии. 1 стакан смеси заливают 1 л кипящей воды в термосе со стеклянной колбой и настаивают 4–6 часов (лучше это сделать на ночь). Принимают отвар в теплом виде в течение дня, распаренные ягоды съедают.



Как избежать недуга?

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1–3 дня. Однако необходимо отметить, что лечение данными препаратами эффективно только в случае их приема в течение первых 48 часов после начала заболевания.

Для профилактики в период эпидемии гриппа можно принимать по 2–3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевывать несколько минут чесночину, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Таким же действием обладает и репчатый лук.

При гриппе необходимо проводить регулярный туалет носоглотки – промывать 2 раза в день передние отделы носа средствами на основе морской воды, можно просто 9%-ным физраствором. Однако нужно помнить, что данную процедуру нельзя проводить слишком часто. Из-за промываний сушится слизистая носа, что может привести к серьезным осложнениям.

Рекомендуется полоскать горло растворами фурацилина, соды, настоями шалфея или ромашки.

В период эпидемии врачи советуют больше бывать на чистом воздухе, чаще проветривать помещения дома и на работе, регулярно делать влажную уборку, принимать поливитамины.

Медики настоятельно рекомендуют по дороге на работу пройтись пешком две-три остановки. Это взбодрит организм и активизирует иммунитет.

Также очень важно избегать переутомления, нервного перенапряжения. Необходимо выделять себе время на отдых днем. Исследования показали, что у людей, которые спят не менее 8 часов в день, иммунитет гораздо крепче, чем у тех, кто не высыпается.

Немногие знают, но эффективность работы иммунитета на прямую связана со здоровьем нашего кишечника. Поэтому необходимо 2 раза в год оздоровливать кишечную флору пробиотиками, а также включать в рацион продукты, содержащие лакто- и бифидобактерии.



Специи от инфекции

Такие специи, как корица, имбирь, мятта, кoriандр, мускатный орех, фенхель, кардамон, гвоздика, помогают нашему организму бороться с гриппом, ОРВИ, ангиной. А медики рекомендуют употреблять специи не только, чтобы ускорить выздоровление, но и для профилактики инфекционных заболеваний.

Имбирь повышает иммунитет. Он обладает противовоспалительным, спазмолитическим, обезболивающим, потогонным свойствами.

При симптомах гриппа, простуде, кашле и заложенности в грудной клетке благотворно действует чай из половины чайной ложки молотого имбиря и такого же количества корицы и фенхеля на чашку воды.

При мокром кашле поможет чай из молотого имбиря (половина чайной ложки), молотой гвоздики и корицы (по четверти чайной ложки) на стакан кипятка. Этот чай лучше пить с медом.

Для ингаляции используют 1–2 капли эфирного имбирного масла.

Корица тоже обладает мощным антибактериальным воздействием. Она помогает сни-

зить высокую температуру, избавляет от кашля.

Для профилактики гриппа примите теплую ванну с парой чайных ложек молотой корицы, а потом заварите кипятком 0,5 ч. ложки корицы, добавьте щепотку черного перца и выпивайте с медом по стакану каждые 3–4 часа.

При лихорадке приготовьте настой: смесь половины чайной ложки **кориандра** и такого же количества **корицы**, а также четверти чайной ложки **имбиря** надо залить стаканом кипятка. Настаивать 10 минут. Пить настой нужно по половине стакана в теплом виде.

Можно смешать 0,5 ч. ложки молотой корицы и 1 ч. ложку меда. Принимать 2–3 раза в день при простуде, кашле, заложенности дыхательных путей.

При простуде и ознобе, а также при остром насморке 0,5 ч. ложки **молотого перца** нужно вскипятить с молоком, добавить щепотку **куркумы**. Принимать по стакану в течение 3–5 дней.

При бронхите, сухости и першении в горле, тонзиллите и фарингите выпейте перед сном ста-



Foto Rusmediabank.ru

кан горячего молока, вскипятив в нем чайную ложку **куркумы**.

При воспалении в горле приготовьте полоскание из 1 стакана горячей воды, 0,5 ч. ложки соли и чайной ложки куркумы. Лекарство облегчит боль, удалит слизь, продезинфицирует воспаленное горло.

Бутончики гвоздики, гвоздичное эфирное масло часто входят в состав противопростудных мазей и бальзамов. При кашле, сильной заложенности носа, других простудных симптомах помогут ингаляции паров гвоздичного масла (2–3 капли добавить в кипяток).

А чтобы прекратить сухой кашель, достаточно пожевать бутончик гвоздики.

При ангине 5 бутончиков нужно растереть до порошкообразного состояния, залить стаканом горячего молока, немного остудить и выпить, подолгу задерживая каждый глоток во рту.

Если инфекция сопровождается сильной головной болью, насморком, приложите ко лбу, вискам и гайморовым пазухам гвоздичную таблетку: 1 ч. ложку теплой воды смешайте с 1 ч. ложкой молотой гвоздики.

При гайморите и заложенности носа можно приготовить **имбирную** или **коричную** пасту (0,5 ч. ложки молотого имбиря или корицы смешать с теплой водой до образования пасты) и положить на лоб и проекции гайморовых пазух. Возникающее



при этом ощущение жжения для кожи неопасно.

При кашле принимайте смесь 1 ч. ложки меда с 1/4 ч. ложки **молотого черного перца** после еды.

Антисептические свойства **кориандра (кинзы)** широко используют для лечения и профилактики гриппа и простудных заболеваний.

При лихорадке на ночь полезно залить 2 ст. ложки кориандра стаканом воды комнатной температуры. Настой нужно выпить с утра. В течение дня рекомендуется пить чай из кориандра с лимоном.

Чтобы снизить высокую температуру, смешайте равное количество семян **кумина, кори-**

андра и фенхеля. Залейте чайную ложку этой смеси стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и затем выпейте.

Чай со специями – простой и очень действенный способ быстро побороть болезнь.

Понадобятся 3 стакана воды, 4 бутончика гвоздики, по 2 щепотки молотых мускатного ореха, корицы и кардамона, 0,5 ст. ложки измельченного свежего корня имбиря, 1 ч. ложка черного чая, 1 стакан молока.

Прокипятите воду со специями в течение нескольких минут, добавьте чай, настаивайте 3 минуты, влейте теплое молоко. Пряный чай вновь нужно нагреть, но не доводить до кипения, добавить сахар или мед.

Герань поможет горлу

В период эпидемии гриппа перед выходом из дома и возвращаясь с улицы подержите 1–2 минуты в носу размятый листочек комнатной герани. Это растение очищает и дезинфицирует носовую полость.

А при ангине залейте несколько листочков герани кипятком и через 15 минут прополоските настоем горло.



Фото В. КОМАРОВОЙ



Мелисса прогонит вирус

Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных листьев 1,5 стакана кипятка, выдержите в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладите и процедите. Используйте для полосканий полости рта и горла несколько раз в день. После полоскания полезно пить свежеприготовленный мелиссовый чай.

Как только вы почувствовали первые признаки гриппа, примите сначала 1 ч. ложку настойки мелиссы или 3–5 капель эфирного масла мелиссы с кофейной ложкой меда. Затем принимайте по 10 капель настойки мелиссы или по 1–2 капли эфирного масла мелиссы с 0,5 кофейной ложки меда каждый час.

Прием этих препаратов вы должны продолжать в течение 1–3 дней, пока не наступит очевидное улучшение. После чего дозу надо сократить до 3 раз в день по 20 капель настойки мелиссы или по 2–3 капли эфирного масла мелиссы.

Еще один общеукрепляющий рецепт. Возьмите 1 ст. ложку



Фото Rustamediabank.ru

сухих измельченных листьев мелиссы, 1 ч. ложку сухих измельченных листьев базилика и щепотку порошка имбиря. Залейте 0,5 л кипятка, кипятите в закрытой посуде на слабом огне 3–5 минут, настаивайте, укутав, 30 минут, затем процедите. Этот отвар пейте как чай.

Настойка из мелиссы: 50 г сухих измельченных листьев залейте 0,5 л водки, настаивайте в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте по 15–20 капель 3–4 раза в день до еды при лечении и профилактике простудных заболеваний.

О. СТЕПАНОВИЧ-САВРАСОВА,
г. Волжский Волгоградской обл.

ПОДПИШИСЬ!

И будь
здоров!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА I ПОЛУГОДИЕ 2016 ГОДА ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ»

16+



САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ

Ни одно письмо не остается без внимания. пишите!



ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС 16547

24 страницы.
Выходит
1 раз
в 2 недели.

ОТВЕТЫ НА ВСЕ
ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ
И ПРЕДОЛНЕНИИ НЕДУГА
ДАЮТ ВРАЧИ И САМИ ЧИТАТЕЛИ.
ДЕВИЗ ИЗДАНИЯ: ПОМОГЛИ
ТЕБЕ – ПОМОГИ ДРУГОМУ.

ПРОСТИЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

116 страниц.
Выходит
1 раз
в месяц.



ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС 10813

КАЖДЫЙ МОЖЕТ
ПОБЕДИТЬ НЕДУГ!
НАДО ТОЛЬКО ЗНАТЬ,
КАК ПРАВИЛЬНО
ЭТО СДЕЛАТЬ.

ПОДПИСКУ НА ЭТИ И ДРУГИЕ ИЗДАНИЯ МОЖНО ОФОРМИТЬ
В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ И НА САЙТЕ WWW.VIPISHI.RU

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ГРИПП

№12(60), 2015 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор В. И. ИВАНОВА
Ответственный за выпуск Е. П. ПЛАТОНОВА
Тел. (831) 469-98-67, e-mail: zdrovye@gmi.ru

Учредитель и издатель
000 «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции:
603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192,
корп.1, офис 5

Рекламное агентство
Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-35
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж
Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01
Факс (831) 469-98-00
e-mail: roznica@gmi.ru
интернет-магазин: www.polезнaykniga.ru

Отдел подписки
Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),
(831) 469-98-41, e-mail: podpiska@gmi.ru
Отдел продаж наложенным платежом
Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),
(831) 469-98-26, 469-98-27, 469-98-32
e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:
тел. (831) 469-98-77, e-mail: sklad@gmi.ru
Вопросы по претензиям:
тел. (831) 469-98-46, e-mail: pretenziya@gmi.ru
Импортер в Республике Беларусь
000 «Apro – НН», 220030, г. Минск, ул. К. Маркса,
д. 15, офис 304, тел. (017) 328-68-46
Газета зарегистрирована Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных техно-
логий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой ин-
формации ПИ № ФС77- 59391 от 18 сентября 2014 г.
Подписано в печать 19.11.2015 г. в 16 часов (по графику
— в 16 часов). Дата выхода в свет 07.12.2015 г.
Тираж 40000. Заказ № 3424.
Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,
606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15
Фотография на обложке: Thinkstock.com/Gettyimages.com



4 607074 331816

реклама