

16+

№ 2(26), 2013

Лечим без лекарств Бронхит

Успейте подписаться
на 2-е полугодие
2013 года до 25 марта.
С 1 апреля подписка
будет стоить дороже!

12384



Chamillewhite | Dreamstime.com | Dreamstock.ru

**Картофельные
лепешки вместо
горчичников**

**Луковый мед
остановит кашель**

**Дренажный
массаж
для бронхов**

Содержание

Причины заболевания.....	3
Опыт читателей.....	9
Здоровье с тарелки.....	20
Фитотерапия и профилактика.....	28





Под натиском кашля

Бронхит входит в десятку самых частых зимних заболеваний. Нередко этот недуг возникает как осложнение после простуды или гриппа, а иногда и маскируется под другие хвори. Узнать воспаление бронхов можно по сильному кашлю с мокротой. Если бронхит не лечить, он может перерасти в пневмонию и даже астму.

НИ ВДОХНУТЬ, НИ ПРОДОХНУТЬ

Бронхи - это небольшие ветвящиеся трубочки, по которым вдыхаемый человеком воздух поступает из трахеи в легкие. Когда бронхи воспаляются, они начинают выделять много слизи. Это и есть бронхит. Его вызывают различные вирусы и бактерии, которых мы обычно подхватываем в сезон простуды.

Бронхит передается воздушно-капельным путем, поэтому, чтобы заразиться, достаточно просто пообщаться с больным. Нередко хворь развивается на фоне другого недуга: например, при перенесенной на ногах простуде или как осложнение после гриппа, кори или коклюша. Иногда бронхит могут вызвать споры плесени, аллергены, токсичные вещества или курение.

Бронхит бывает острый, хронический и обструктивный.

ОСТРЫЙ БРОНХИТ

При остром бронхите сначала появляются приступы сухого кашля, сопровождающегося свистом и хрипами, которые не дают покоя ни днем, ни ночью. Иногда вместе с ними больного мучают насморк и воспаление горла. Пациент чувствует общее недомогание, мышечные боли, жжение за грудиной. У него поднимается температура (но не выше 38°C). Через 2-3 дня у больного начинается кашель с мокротой и самочувствие улучшается.

Как правило, острый бронхит длится около 10 дней и протекает нетяжело. Правда, даже после выписки кашель может беспокоить человека еще 1-2 недели.

Бронхит представляет опасность для пожилых людей, курильщиков или пациентов, страдающих хроническими заболеваниями сердца и легких.

Если кашель не прошел через 3 недели, говорят о вяло



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

текущем бронхите. Он сигнализирует о том, что организм никак не может восстановиться после болезни и велик риск развития хронической формы.

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

Хронический бронхит - это прогрессирующее воспаление бронхов. Он может развиваться как осложнение острой формы или из-за долгого воздействия раздражающих факторов на бронхи. Например, хроническим бронхитом часто страдают заядлые курильщики, а также люди, работающие на вредных производствах, где приходится постоянно вдыхать пыль или химикаты.

О хроническом недуге обычно говорят, если кашель продолжается не менее 3 месяцев в год в течение 2 лет подряд. Кашель при этом глухой, глубокий, усиливающийся в утренние часы с обильно выделяющейся мокротой.

Хронический бронхит - самое распространенное заболевание легких.

При хроническом бронхите периоды ремиссии (затухания болезни) чередуются с периодами обострения, которые чаще всего возникают в холодное время

года и плохую погоду. Больным нужно очень серьезно относиться к вирусным инфекциям - они неизбежно вызывают обострение. Поэтому даже самый обычный насморк приходится лечить с первых же дней.

Во время обострений кашель усиливается, мокрота становится обильнее, в ней появляется гной, повышается температура, появляются озноб и общее недомогание.

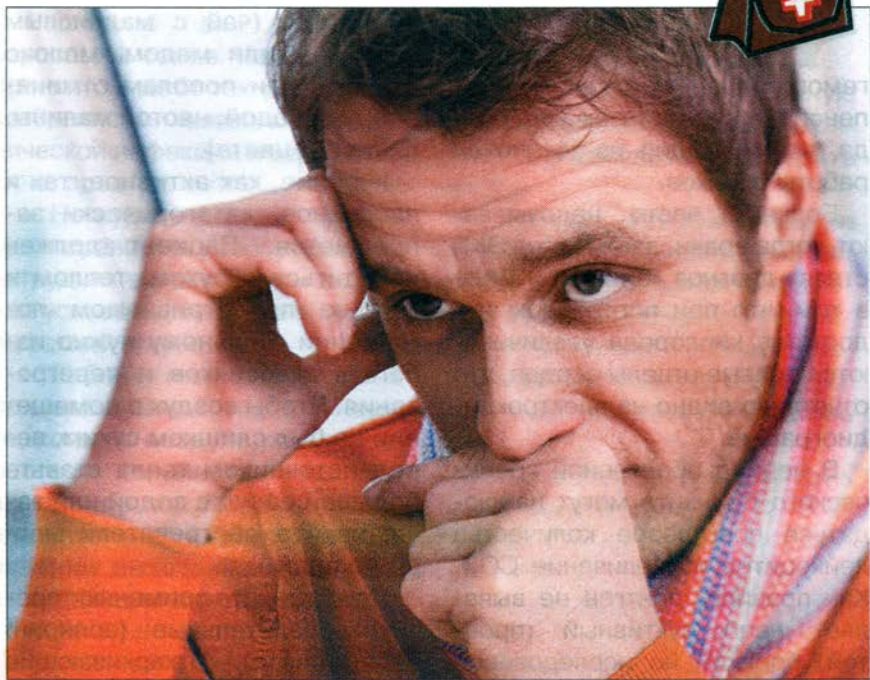
У страдающих хроническим бронхитом при глубоком дыхании, кашле, физической нагрузке, быстрой ходьбе появляются боли в груди.

Кстати, хронический бронхит чаще встречается у мужчин, чем у женщин.

ОБСТРУКТИВНЫЙ БРОНХИТ

Если на фоне хронического бронхита появилась сильная одышка, значит, болезнь перешла в другую стадию - хронический обструктивный бронхит. Он особенно трудно поддается лечению. При этом недуге из-за отека слизистой оболочки бронхов сужаются и воздух совсем перестает поступать в легкие.

Если вовремя начать лечение, бронхи снова расширятся и дыхание восстановится. Но если не



предпринимать никаких мер, из-за сужения и деформации стенок бронхов болезнь станет необратимой.

Больных обструктивным бронхитом можно узнать по красному цвету лица и вздутым шейным венам.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ

Многие взрослые переносят бронхит на ногах, приписывая кашель и температуру обычной простуде. Однако лечиться нужно обязательно под присмотром

врача, чтобы болезнь не перешла в хроническую форму или другое серьезное заболевание.

Срочно вызывайте врача, если у вас поднялась температура выше 38°C , кашель длится больше 10 дней, болит за грудной, трудно дышать или в мокроте появилась кровь.

Участковый проведет осмотр, попросит сдать анализы и сделать рентгенографию легких. Чтобы определить тяжесть бронхита, медику достаточно одной капли крови из пальца: в тяже-



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В таких случаях увеличивается уровень гемоглобина. Так организм компенсирует недостаток кислорода, возникающий из-за плохой работы бронхов.

Больные часто недоумевают, когда врачи, взглянув на ЭКГ, ставят диагноз «бронхит». Дело в том, что при постоянном недостатке кислорода увеличиваются правые отделы сердца, что отчетливо видно на электрокардиограмме.

В период обострений хронического бронхита могут наблюдаться повышение количества лейкоцитов и увеличение СОЭ. Как правило, рентген не выявляет необструктивный (простой) бронхит, но исследование сделать нужно, чтобы исключить пневмонию и туберкулез.

При обструктивном бронхите, для того чтобы выявить наличие и степень сужения бронхов, используются специальные приборы - пикфлоуметры.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ

При первых же симптомах важно сразу начать лечение. Больному острым бронхитом необходимы полупостельный или постельный режим, усиленное питание, обильное теп-

лое питье (чай с малиновым вареньем или медом, молоко с содой или пополам с минеральной водой, настой малины, липового цвета).

Курение, как активное, так и пассивное, категорически запрещается. Пациент должен находиться в сухом, теплом и хорошо проветриваемом помещении. Больному нужно избегать сквозняков и перегревания. Чтобы воздух в помещении не был слишком сухим, перед источником тепла ставьте большой сосуд с водой или завешивайте обогреватели мокрой тканью.

При бронхите применяют противовоспалительные (аспирин, парацетамол), отхаркивающие (настой термопсиса, бромгексин), противокашлевые (кодеин, либексин) и другие средства. Для разжижения мокроты эффективны современные ингаляторы. При хроническом обструктивном бронхите применяют в основном препараты, расширяющие бронхи.

Кашель подавлять нельзя, чтобы мокрота не застаивалась в бронхах. Сбивать температуру нужно, если она поднялась выше 38,4-38,5°C. Если температура ниже, позволяйте организму самому бороться с вирусом.



На 2-3-й день болезни к вирусам могут подключиться бактерии, тогда врач назначит антибиотики. Самостоятельно их принимать ни в коем случае нельзя. При соответствующем лечении острый бронхит проходит через несколько дней без последствий.

При хроническом бронхите, даже несмотря на хорошее самочувствие, необходимо проводить регулярное лечение. Дело в том, что развитие болезни происходит незаметно в течение многих лет. Пациентам необходимы физиотерапевтические процедуры, массаж и лечебная гимнастика, которая тренирует органы дыхания.

Есть эффективная, но неприятная процедура - так называемый постуральный дренаж. Трудность его заключается в том, что нужно по 20 минут 2 раза в день лежать в очень неудобном положении, когда верхняя половина туловища наклонена вниз. И при этом еще поворачиваться со спины на живот и с боку на бок. Это прекрасный способ освободить легкие от мокроты, но выдерживают его немногие.

Вне обострения хронического бронхита рекомендуется санаторно-курортное лечение. Жи-

телям мегаполисов полезны прогулки за городом. А вот баней лучше не увлекаться.

Есть ряд лекарств, которые противопоказаны при бронхите. Например, бета-адреноблокаторы при обструктивно-хронической болезни легких могут привести к обострению, а ингибиторы АПФ (например, эналаприл) вызывают сильный кашель.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Если больной бронхитом отказывается лечиться или делает это неправильно, его недуг может осложниться. Часто недолеченный бронхит перерастает в астму, пневмонию, бронхиолит (воспаление мельчайших бронхов, при котором наступает кислородное голодание).

Об осложнении может говорить температура, поднявшаяся выше 38°C. Срочно обследоваться нужно, если в мокроте появилась кровь. Впрочем, паниковать раньше времени не стоит: кровь иногда наблюдается из-за разрыва капилляров при сильном кашле.

Также может развиваться эмфизема (разрушение альвеол), когда пациенту трудно дышать при



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

любом физическом усилии. Бронхит и эмфизема встречаются и как самостоятельные заболевания, но чаще сопровождают друг друга.

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы не подхватить бронхит, старайтесь не контактировать с зараженными. Если заболел член семьи, носите 4-слойную марлевую повязку. Не перегревайтесь и не переохлаждайтесь. Откажитесь от курения.

Закаляйтесь сами и закаляйте своих детей. Делать это нуж-

но постепенно. Лучшее время для начала оздоровительных процедур - лето. Эффективны ножные ванны, при которых температуру воды снижают на один градус каждые 2 дня. Правда, надо учитывать индивидуальную непереносимость. У некоторых пациентов от закаливания хронические недуги только обостряются.

Ежегодная вакцинация от гриппа снижает вероятность заболевания, поэтому рекомендована для больных хроническим бронхитом.

Фото ООО «Ист Ньюс», СД.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?! Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головкин, г. Челябинск.

Разработка «Экстракта Алоэ» по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вы-



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях:

глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макулодистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т.д.

Применение «Экстракта Алоэ» способствует улучшению зрения у людей с сахарным диабетом.

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:

**8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.**

Режим работы:

с 9.00 до 19.00, без выходных.

Не является лекарством. Рег. заяв. ОФРИ 310231127400015. ИП Татарникова И.В.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



Чай и лимон прогонят кашель



Хочу со всеми поделиться своей находкой.

Много лет я страдаю бронхитом. Кашель был со свистом и сильными хрипами. Ночами я со слезами на глазах сидела в подушках, так как спать не могла, ведь все обострялось именно во время сна. Врачи не знали, что делать, велели пить «какие-нибудь травы» (да-да, именно так они и выразились!).

Спасение нашлось случайно. Я стала заваривать в термосе чай с лимоном: отрежу кружочек

лимона, помну его в чашке с ложкой сахара, обдам кипятком и в чай вылью. А сам лимон вместе с корочкой разжую и съем.

Представьте себе, скоро прошли мои мучения, исчезли хрипы и свисты, стала спать спокойно. Уже целый год жую я кусочки лимона и замечаю, что кашлять стала меньше.

З. СЕЛИВАНОВА, г. Самара.

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

Дышите глубже

Хочу поделиться моим любимым рецептом от бронхита. Он простой и не требует никаких затрат.

Возьмите обычный булыжник и хорошо нагрейте его на газовой плите. Затем осторожно двумя металлическими предметами переложите горячий камень в алюминиевую кастрюлю. Заранее подготовьте стакан кипяченой воды (не горячей), добавьте в него 1 ч. ложку меда и щепотку пищевой соды. Этот раствор вылейте в кастрюлю на горячий камень, немного подождите, пока выйдет первый пар, а затем, накрывшись каким-нибудь платком, подышите над кастрюлей 3-5 минут. Делать процедуру нужно перед сном.

Моя внучка с удовольствием лечит так свой кашель.

О. НЕСТЕРОВА, п. Ставрово Владимирской области.



Лопух спас легкие

Мой отец заболел сразу после войны. После воспаления у него развился абсцесс легких. Его выписали домой как безнадежно больного. И тогда моему отцу встретился один старичок, который посоветовал есть как можно больше соленой рыбы и сала, чтобы вызывать жажду. Но вместо воды принимать отвар корней лопуха. Отец так и делал: заваривал в кастрюле корни лопуха, настаивал несколько часов и пил. Постепенно легкие стали очищаться, так как лопух обладает сильным бактерицидным свойством, в нем много витаминов, особенно в корнях. Произошло чудо: за год из умирающего человека отец превратился в здорового мужчину и прожил еще 40 лет.

Также хочу предложить эффективный способ лечения бронхита, воспаления легких, туберкулеза при помощи прополисного полотна (коврика). Нужно взять пря-

мо из улья ткань, которой прикрывают рамки, хорошо пропитанную прополисом, сшить на нее наволочку из хлопчатобумажной тонкой ткани или из марли, простегать, чтобы впоследствии не было комочков, и спать прямо на коврике до 45 ночей (в зависимости от тяжести заболевания легких). Во время лечения нужно употреблять мед с теплым молоком. А чтобы не лежать всю ночь на спине, можно к коврику пришить ляпочки-завязки, чтобы получился жилет.

Перед применением положок можно слегка подогреть, затем приложить к спине больного, а сверху укутать фланелью. Коврик можно изготовить в домашних условиях: на водяной бане растопить прополис и быстро промазать кусок льняной или хлопчатобумажной ткани, а потом сшить наволочку.

Г. ВАЛЬКОВСКАЯ,
п/о Мижевичи, Беларусь.

Закашлялись?

Измельчите головку чеснока, пропустите через мясорубку 2 лимона с кожурой, но без косточек, смешайте все с 1,5 стакана сахара, добавьте 0,5 л пива. Поставьте смесь на кипящую водяную баню, подержите под закрытой крышкой 30 минут. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

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



Выручил золотой ус

Недавно я сильно разболелась: напали ужасный насморк, чих и кашель, поднялась температура. Я даже двери на ночь не запирала. Лежу одна, виски ломит, вены на руках, как черви на огороде, вздулись... На улице мороз более 15 градусов, в больницу идти далеко.

Что делать? Рядом на столе у меня золотой ус. Оторвала листик, пожевала, сок высосала, а жмых выплюнула. Еще листик размяла и соком смазала одну ноздрю, несколько раз вдохнула, потом - другую и тоже вдохнула. Это было в 9 утра. А вече-

ром температуры уже не было, хотя до этого 4 дня держалась. И насморк прошел, и ночью уже не так дохала.

Затем вместе с листом золотого уса съела 1,5 см листа столетника (это хорошее отхаркивающее).

Очень боялась, что обострится еще и астма, но в этот раз мои бронхи не заложило, хотя раньше я лечилась недели по три. Вот они какие - золотой ус и столетник: даже лекарства не применяла!

А. ВОРОНКОВА,

с. Крутец Нижегородской области.

Медовый «пластырь»

Чтобы избавиться от кашля, можно использовать «пластырь», несложный в изготовлении. Он помогает даже при застарелом кашле.

Возьмите по 1 ст. ложке муки (если средство предназначено для ребенка, муки возьмите 2-3 ст. ложки), свежей сухой горчицы, подсолнечного масла, меда и водки. Все перемешайте, подогрейте на водяной бане. Полученное липкое тесто ровным слоем нанесите на сложенный вчетверо кусок марли и прижмите к месту, где слышны хрипы или есть болевые ощущения. Сверху компресс накройте клеенкой и обмотайте теплым шарфом. Средство лучше применять на ночь.

О. РЮТЕЛЬ, г. Усть-Ильинск Иркутской области.



Здоровье подарит первоцвет

Я долго пыталась вылечить от бронхита, но аптечные средства не помогли. Тогда я стала заваривать первоцвет весенний. В народе его еще называют примула, бородки или барашки. Растет первоцвет на лесных полянках, среди осиновых и дубовых деревьев (в сосновых лесах его нет). Расцветает он в середине и конце мая, а вот летом его найти трудно.

Для лечения годится все — стебельки, листья, цветы. Стебельки свежие (без цвета) любят дети и съедают их без счета, как салат. Первоцвет помогает не только при бронхите, но и при головной боли, головокружении, бессоннице.

Я заваривала 1 ст. ложку сухой травы стаканом кипятка, наста-



ивала полчаса и пила как чай: по 1-2 стакана 2 раза в день. Кстати, никаких особых дозировок можно не соблюдать: вреда от такого чая не будет, наоборот, одна польза.

Мокрота вскоре начала легко отходить. Но для закрепления результата я пила чай из первоцвета еще 1,5 месяца.

З. ФЕДОТОВА,

г. Сергач Нижегородской области.

Фото В. КОМАРОВОЙ.

Поставьте компресс

При бронхите и воспалении легких нас выручает такое средство.

2 взбитых сырых яйца жарю на свином нутряном сале, посыпаю крупной солью, немного остужаю и теплыми кладу на грудь ребенка. Обматываю полотенцем, надеваю плотную футболочку и оставляю так на всю ночь. А утром все снимаем.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.



Помогло горячее пиво

Я хочу поделиться своим рецептом, избавляющим от кашля. Год назад я не могла ни есть, ни пить, ни спать - так мучили приступы кашля. Пила только сладкую водичку. Лекарств накупила, а толку не было. Поднялась температура. Пришлось вызвать «скорую», которая отвезла меня в больницу. Там сделали снимок, взяли анализы и поставили диагноз: бронхит. При этом внутри у меня так все скрипело - словно гармонь играла.

В больнице встретила знакомую. Она и говорит: «Попей го-

рячего пива». Я и выпила дома целый литр, да такого горячего, что даже язык обожгла. Я тут же опьянела, еле меня до кровати довели. Быстро уснула, а ночью проснулась - мокрая вся, одежду хоть выжимай, а есть хочу - аж живот сводит.

Наутро - ни температуры, ни кашля, ни хрипов. Все как рукой сняло. Держусь целый год - ни разу не кашлянула. Вот так я вылечилась обыкновенным пивом.

В. СЕРГЕЕВА,
Алтайский край.

Яично-лимонный бальзам

У моей близкой знакомой хронический бронхит. Как только чувствует, что болезнь вот-вот обострится, она применяет старое средство, и недуг отступает.

Рецепт такой: возьмите 10 лимонов, 6 свежих яиц, 300 г меда (желательно липового) и 3/4 стакана коньяка. Яйца вымойте, продезинфицируйте, положите в банку и залейте соком 10 лимонов. Закройте тару марлей, оберните темным матери-

алом и поставьте в темное место. Подождите, пока скорлупа растворится (примерно 6-8 суток). Подогрейте мед, чтобы он стал текучим, и смешайте его с яично-лимонной смесью. Затем добавьте коньяк. Перелейте лекарство в темную бутылку и храните в прохладном месте, но не больше трех недель. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день сразу после еды.

М. ЧЕБЫКИН,
г. Великий Устюг.



Как держать бронхит в узде

Я страдаю хроническим бронхитом, но стараюсь во время обострений обходиться без лекарств. Пользуюсь доступными народными средствами.

- Заливаю стакан овса и 4 луковицы 4 л воды и кипячу, пока не останется 0,5 л. Смесь процеживаю и выпиваю в течение 2 дней. Средство хорошо снимает кашель и воспаление в бронхах.

- Весной очень полезно пить березовый сок с молоком, смешав их в равных пропорциях.

- Помогает отвар изюма: 1 ст. ложку изюма заливаю стаканом воды, кипячу 15 минут с добавлением 1 ч. ложки лукового сока.

- Несколько раз в день полезно жевать зубчик чеснока с 1 ч. ложкой меда.

- Лучший способ лечения бронхита: в эмалированный ковшик наливаю стакан молока, добавляю 1 ст. ложку измельченного исландского мха. Накрываю ковшик блюдцем и кипячу на медленном огне 30 минут. Процеживаю и пью отвар горячим перед сном.

- Пропускаю через мясорубку 1 кг свежих помидоров, 50 г

чеснока, 300 г корня хрена. Солю по вкусу, раскладываю по небольшим банкам и ставлю в холодильник. Ем в теплом виде перед едой по 1 дес. ложке 3 раза в день.

- На ночь под подушку кладу матерчатый мешочек из хлопка или льна с ветками сосны или листьями эвкалипта. Под этот мешочек я кладу грелку, покрытую мокрой тряпкой, и лежу на такой подушке 1-2 часа.

- Смешиваю по 1 ст. ложке какао, растопленного нутряного сала, меда и 40-50 капель настойки элеутерококка. Массу подогреваю. Это суточная доза. Принимаю лекарство в течение дня, запивая горячим отваром овса.

- Варю в 0,5 л молока 2-3 листа мать-и-мачехи, добавив в отвар на кончике ножа свежее свиное сало, и принимаю перед сном по 50 мл.

- Натираю на терке черную редьку и выжимаю сок через марлю, смешиваю с 400 г жидкого меда и принимаю по 2 ст. ложки перед едой и сном.

Н. МАКАРОВА, Ставропольский край.



Масло для легких

Я хочу поделиться своим рецептом, проверенным много раз. Это вкусное средство эффективно лечит различные заболевания легких и затягивает язвочки в желудке и кишечнике.

Для лечения понадобится по 300 г кактуса «коровий язык» с большими иглами и шириной в ладонь, грецких орехов, меда (желательно липового) и сливочного масла.

Кактус пропустите через мясорубку или мелко нарежьте

ножом, предварительно убрав иглы. Ядра орехов хорошенько разотрите. Все компоненты сложите в кастрюлю и поставьте тушиться на 1,5-2 часа в духовку (а еще лучше в русскую печь) на слабом жару. По вкусу лекарство напоминает шоколадное масло.

Принимайте смесь по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

В. ЗДВИЖКОВА,
с. Дмитро-Титово
Алтайского края.

Картофельные лепешки заменяют горчичники

Как-то мой сын, когда был еще совсем маленьким, заболел бронхитом. Невозможно было без слез смотреть, как он кашляет и задыхается. Кроме того, мальчик расстраивался, что из-за недуга не сможет поучаствовать в детском конкурсе.

Тогда я сварила картошку, не очищая, размяла ее в пюре, добавила 3 ч. ложки соды и из полученной массы слепила две лепешки. Затем завернула их в

полотенце и положила сыну на спину между лопаток (так, чтобы грело, но не обжигало). Потом как следует укутала ребенка и уложила спать.

Когда лепешки остыли, я их сняла, вытерла спину насухо и надела на сына майку. После картофельных «горчичников» мы уже на следующий день праздновали победу в конкурсе.

А. НОВИКОВА,
г. Хоста Краснодарского края.



С кашлем справился так

Несколько лет назад я долго болел бронхитом. Кашель донимал всю первую половину дня, а если чуть простывал, то не давал покоя и ночью.

Несколько раз я лежал в больнице, но избавиться от недуга не мог. И вот однажды медсестра поведала мне рецепт, который узнала, когда работала в Средней Азии.

Измельчите 50 г прополиса, разведите его в 0,5 л спирта и вылейте в полуторалитровую банку.

Затем измельчите 30 г чистотела, 15 г полыни, 30 г сосновых почек, 30 г чаги (бефунгина)

и засыпьте сырье в ту же банку. Добавьте 300 г меда, закройте крышкой и поставьте на 10 дней в темное теплое место. После процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Хронический бронхит лечите в течение 2 недель.

Кстати, это лекарство повышает кислотность, так что людям с гастритом дозу следует уменьшить в два раза.

Этим способом излечился не только я, но и все мои друзья, у которых был кашель.

А. ВАЛЬЧУК,
г. Нижний Новгород.

Морковный сок

Сколько я себя помню, все время кашляла. Из бронхитов не вылезала. И вот случайно узнала от знакомой простой способ лечения. Попробовала и после долгих лет мучений избавилась от недуга.

Нужно смешать по 200 г сока моркови, свеклы, черной редьки, меда и спирта. Поставить эту смесь в холодильник на 6 часов, после чего принимать по

1 ст. ложке 3 раза в день перед едой до полного выздоровления.

Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов, прекрасно очищает печень. Свекольный сок чистит кровь. Теперь я к врачам не хожу. Лечусь только этим средством.

И. КУЛЯПИНА,
г. Болотное Новосибирской области.



Укроп от кашля

Несколько лет назад в разгар лета заболела я бронхитом. Кашель буквально разрывал меня на части. Никакие лекарства не помогали. Одна знакомая старушка, видя, как я мучаюсь, посоветовала вместо чая несколько раз в день пить теплый отвар семян и зелени укропа. Честно скажу, не поверила, что поможет, но все же пила. Не прошло и трех дней, как от кашля и хрипов не осталось и следа. Удивилась не только я, но и медики. Ведь из-

вестно, что укроп - замечательное ветрогонное, слабительное средство... А оказывается, он и при бронхите помогает!

Если печень и желчный пузырь в порядке, бронхит можно быстро вылечить луковым отваром. 2 неочищенные луковицы величиной с куриное яйцо варите 10-15 минут в 1 л воды с добавлением 100 г крупнокристаллического сахара. Пейте большими глотками.

Л. СМЕРНОВА, г. Пенза.

Творожный компресс

Рекомендую действенный рецепт при сильном кашле: теплый творог смешайте с медом (на 100 г творога - 1 ст. ложка меда). Сделайте компресс на грудную клетку, исключая область сердца.

В 300 мл кипяченого молока добавьте 1 ст. ложку барсучьего жира и 1 ст. ложку меда, принимайте в теплом виде утром и вечером.

Е. МАНЬКОВА,
с. Суворовское Краснодарского края.

Поможет пихтовое масло

Когда-то я страдала бронхитом, и меня выручил такой рецепт. Я развела в равных пропорциях медицинский спирт и пихтовое масло. Взяла кусочек марли, смочила в этом растворе и положила на грудь. Укрылась потеплее и держала компресс 10-15 минут. Помогает очень хорошо.

Л. ЖУРБА, п/о Малое Сотниково
Орловской области.

Как ПЛАТЬЕ помогло мне ПОХУДЕТЬ на 16 килограммов

Новый уникальный комплекс впервые в России

4 месяца спустя ни одного лишнего килограмма



«Я похудела на 16 килограммов за 8 недель. Это было легко!!!»

Евгения К.: «Мечта похудеть стала реальностью».

Я всегда хотела иметь нормальный

вес. Сразу скажу, что мой рост 158 см, а вес мой всегда колебался от 61 кг до 73 кг. Небольшой вес, но для моего роста даже 65 кг были ощутимы. Бедра, живот, руки - жир был везде. Я боялась себе признаться, что я толстая.

Я читала и изучала всё о похудении, я выполняла все советы. Лишний жир уходил очень долго, но возвращался очень быстро.

Я смирилась с тем, что похудение – это только мечта. Я смотрела на стройных подруг и завидовала. Но как похудеть, как избавиться от лишнего жира, я тогда не знала. Иногда мне казалось, что все смотрят на меня и говорят: «Какая она толстая». Я перестала ходить с мужем на пляж.

Однажды я заглянула в свой шкаф и ужаснулась, у меня не осталось ни одного облегчающего платья, которое я могла бы носить. Иногда я примеряла свое любимое черное платье, но оно на мне не застегивалось. Я очень расстроилась. А вы бы не расстроились? Я только сейчас призналась себе, что я действительно толстая!!!

Я приняла решение худеть

Я твердо решила худеть. Я начала искать всякие способы для похудения. Я попробовала многие из них. В итоге месяц изнурительных диет, минус 1 кг и полный упадок сил.

Энергии не оставалось ни на мужа, ни на детей, ни на работу.

Но я не понимала, как похудеть

Я не понимала, в чем причина, и тогда я позвонила подруге, физиотерапевту. Она задала мне всего 3 вопроса:

- Ты действительно хочешь похудеть? «Да»
- Ты готова увидеть себястройной? «Да»
- Ты действительно хочешь избавиться от жира на талии и бедрах? «Да»

Я на все ответила утвердительно «Да». «Тогда закажи **β-protect**. Это новый уникальный комплекс. Я уже похудела. Попробуй и ты увидишь, как быстро все изменится. Всего за 4 недели ты похудеешь на 7-10 килограммов, но следи за потерянными килограммами, старайся худеть не больше, чем на один килограмм в день. **β-protect** – это эффективное средство».

Непростительное промедление

Я просто забыла о совете подруги. Отложила, заматалась, а время тянулось ужасно медленно. Я не переставала помнить о своем лишнем весе. Когда мы с подругой встретились, она воскликнула: «Ну что же ты тянешь!!! Есть гарантированный способ тебе помочь. Закажи **β-protect** немедленно. Я уже похудела, а ты напрасно теряешь время».

Мой дорогой человек

И снова заботы, домашние дела. Я опять забыла об опыте подруги. Приближалось лето, и скоро можно ехать на пляж. Муж убедил меня сделать еще одну попытку. «Ты можешь сомневаться в этом – но я уверен, что это то, что надо. Лаборатория клинической иммунологии – солидная фирма. У тебя все получится, ты похудеешь». Как мне теперь жалко, что я не сделала этого сразу.

Как получить β-protect для похудения

Я просто позвонила по телефону 8(495) 781-42-14 и сделала заказ почтой. В Лаборатории клинической иммунологии мне сообщили важную информацию. **β-protect для похудения** – 100% натуральный продукт,

Юр. адрес: 115191, г. Москва, 3-я Рощинская улица, дом 4, стр.11 (1277461) 43425. В-проект: 07/00. Сертификат о гос. регистрации № RU77.99.11.003.E054505.12.11 от 30.12.2011г. Декларация о соответствии РОСС UA AB99.033446 от 26.01.2012г. В-проект: 4854EP. Сертификат о гос. регистрации № RU77.99.11.003.E054506.12.11 от 30.12.2011г.

и на **β-protect** для похудения распространяется гарантия. Если я останусь недовольна, то мне вернут полную стоимость заказа. Я больше не сомневалась и сразу начала худеть. Это было очень легко – принимать препарат за 10 минут до еды и худеешь.

Уже через 4 дня я похудела на 4,5 килограмма. Это было необыкновенное ощущение. Мой вес начал таять. Муж радовался вместе со мной.

Любимое платье

Нам пришло приглашение на вечеринку от наших старых друзей, и тут я вспомнила про свое любимое черное платье. В течение 30 дней я каждый день примеряла это платье. Я теряла по одному килограмму в день – и видела результат. Я приближалась к своему размеру очень быстро. За семь дней – пять килограммов и на два размера меньше. Похудеть оказалось так легко. Я худела и радовалась, что скоро я смогу надеть свое любимое платье.

Мечта сбылась

Я счастлива, что воспользовалась **β-protect** и похудела на 16 килограммов за 8 недель. Я не могла в это поверить. И вот я на вечеринке в своем любимом платье. Сначала я не хотела делиться своим маленьким секретом, но все подружки меня

очень просили. И тогда я решила рассказать всем об уникальном комплексе для похудения.

β-protect помог похудеть мне – я уверена, он поможет и Вам.

Сегодня у меня хорошая фигура и прекрасное здоровье. Итог таков: сейчас я вешу 52 кг, я **похудела** на 16 кг, объем бедер уменьшился, талия – 58 см.

Важно. Не теряйте вес слишком быстро. Следите за тем, чтобы в день уходило не более одного килограмма. Если вы теряете вес слишком быстро – необходимо уменьшить количество препарата.

Невероятно! Моя мечта сбылась! Я счастлива!
Евгения К.»

БАД. Не является лекарственным препаратом. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Мое любимое черное платье

Результаты исследования:

Эксперт Лаборатории клинической иммунологии: «В 86% случаев лишний вес связан с нарушением обмена веществ и нарушением работы пищеварительной системы. **β-protect** перестраивает обмен веществ, улучшает метаболизм и снижает вредный холестерин, поэтому после окончания курса стабилизированный вес остается неизменным».

Сделай заказ по телефону: 8(495)781-42-14. Пришли СМС* на номер: +7(925) 007 30 03.

Пример СМС: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры!

Заказ онлайн на сайте: www.ru.betaprotect.com

Отправь заказ на электронную почту: betaprotect.rus@gmail.com

Просто заполни купон, вырежи и отправь почтой

КУПОН ЗАКАЗА

ФИО: _____
Индекс: _____ Область: _____ Район: _____
Город: _____ Улица: _____
Номер дома: _____ Квартира: _____ Моб.Тел: _____
E-mail: _____

☐ Да, я действительно хочу похудеть и восполнить в моем организме запас витаминов Е, В1, В2, В6, В9, РР, Н, а также селена, железа, магния и цинка, для чего заказываю курс (4 недели) **β-protect** за 990 рублей** и получаю 10 дней использования препарата в подарок абсолютно бесплатно. Код продукта 113 03 01.

☐ Да, я действительно хочу попробовать похудеть и восполнить запас витаминов Е, В1, В2, В6, В9, РР, Н, а также селена, железа, магния и цинка, для чего заказываю пробный курс (2 недели) **β-protect** за 790 рублей**. При этом я сохраняю за собой право сделать повторный заказ и получить скидку на **β-protect****. Код продукта 113 03 02

Наш почтовый адрес: 115088, г. Москва А/Я №88. ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

*Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. **Бета-протект
Заказывая продукт, я согласно Закону России «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам, в границах и с целью выполнения моего заказа.



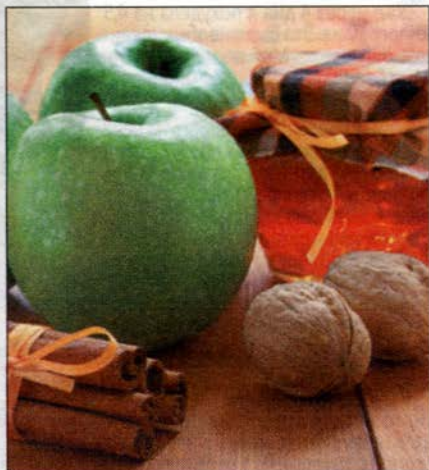
Внимание на витамины

В простудный сезон мы все очень нуждаемся в витаминах, особенно в витамине С.

Овощи, фрукты и ягоды являются для организма практически единственным источником витамина С, так как в продуктах животного происхождения он находится в ничтожно малых количествах и быстро разрушается. Запасы витамин С невозможно, поэтому он должен поступать со свежими овощами и фруктами в течение всего года. Наиболее богаты аскорбиновой кислотой цитрусовые, шиповник, черная смородина, сладкий перец, петрушка, капуста, укроп, рябина, апельсины.

Полюбите и «северный виноград» - так еще называют крыжовник. Помимо витамина С, в нем содержится очень много растворимой клетчатки, которая помогает очищать организм от вредных соединений.

Очень полезны яблоки. Благодаря большому количеству **пектиновых веществ** они способствуют выведению шлаков. Кроме того, чай из яблочной кожу-



ры обладает жаропонижающим действием. Английская пословица гласит: «В доме, где каждый день едят яблоки, врачу делать нечего».

Укрепляет иммунитет и **витамин А**. Он содержится в яичном желтке, печени, а его провитамины - бета-каротин - в красных и оранжевых овощах и фруктах: моркови, персиках, хурме, сладком перце. Витамин А является жирорастворимым, поэтому намного лучше усваивается со сметаной, сливками, маслами.

Чтобы избежать простуды, необходим такой минерал, как



цинк. Им богаты крупы, бобовые, пшеничные отруби, орехи. Особенно много полезных веществ (калия, железа, магния, кальция и витаминов) содержат овсяная и гречневая каши.

Замечательный иммуностимулятор - **мед**. Уже после трех дней медовой подпитки эффективность иммунной защиты возрастает на 20%.

В период восстановления после бронхита необходимо подключить белковую пищу - стро-

ительный материал для клеток.

Больше всего белков содержится в постном мясе, домашней птице, рыбе, бобах, молочных продуктах, яйцах, орехах и злаках.

Имейте в виду, что простудный сезон - не время для диет. Сбалансированное питание поможет избежать болезни и держать иммунитет на высоте.

Фото Minadezhda|Dreamstime.com\

Dreamstock.ru

Кашляете? Ешьте мясо!

Диета при бронхите должна быть высококалорийной и витаминизированной. Так как при заболевании бронхов, как правило, воспаляется и гортань, больным рекомендуется мягкая, неострая, не раздражающая горло пища.

При обострении бронхита, особенно с гнойной мокротой, организм тратит много белка, поэтому в этот период нужно налегать на мясо, рыбу и молочные продукты. Не забывайте и об овощах, фруктах и зелени.

Худеющим нужно помнить, что при хроническом бронхите низкий вес - фактор риска. Зимой и весной, когда дефицит витаминов, рекомендуется принимать поливитамины.

Больным с многолетним стажем не следует злоупотреблять сладостями и другими продуктами, богатыми углеводами. Такая пища увеличивает и без того повышенный уровень углеводов в крови. При резко выраженной одышке нужно ограничить употребление жидкости и соли.



Чеснок и лук - от семи недугов

Сырой чеснок издавна применяется для лечения заболеваний дыхательной системы. И все благодаря аллицину - веществу, которое наделяет чеснок острым, жгучим запахом и бактерицидными свойствами.

Чеснок является природным антибиотиком, ускоряет восстановление организма после простудных инфекций и помогает противостоять заболеваниям.

Начинающийся кашель можно остановить, если положить на ночь около кровати измельченную луковицу или несколько долек раздавленного чеснока. В результате комната наполнится особыми веществами - фитонцидами. С их помощью растения борются с микробами и вирусами, поэтому фитонциды называют еще «растительными антибиотиками». Они очищают и укрепляют дыхательную систему.

Одним из самых популярных овощей является **лук**. Его кладут в супы и бульоны, салаты и вторые блюда. Но мало кто задумывается, что лук - это очень эффективное лекарство.

Благодаря способности лука

задерживать и подавлять рост болезнетворных микроорганизмов его используют при лечении воспаления верхних дыхательных путей, ангины, гнойных заболеваний уха. Лук принимают при физическом и психическом переутомлении.

Лук содержит в большом количестве витамины (особенно С и группы В), минеральные вещества: соли железа, фосфора, кальция, лимонную и яблочную кислоту, фруктозу, мальтозу, сахарозу. Такое богатое «содержимое» помогает организму справляться со многими болезнями.

Однако для лечения луком (приема его внутрь) есть и противопоказания. Это острые заболевания желудочно-кишечного тракта, почек, печени, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Но не только лук и чеснок обладают противомикробными действиями. Перец, мед, зелень петрушки, капуста, горчица, авокадо, бананы, баклажаны, инжир, финики, чернослив, красный виноград, ананас, слива, малина, клубника, черника, морские водоросли, соя, зеленый чай, им-



бирь и многие другие овощи и фрукты имеют лечебные свойства и уничтожают болезнетворные инфекции.

Например, хрен называют «пенициллином из огорода». Его сок и настой принимают при бронхите, воспалении легких и ангине. Черный перец в сочетании с медом является мощным отхаркивающим средством.



Фото А. БРЕТКИНА.

Как приготовить луковое молочко

В моей домашней коллекции, которой пользуются все родственники и знакомые, есть много рецептов народной медицины от бронхита и кашля. Главный компонент в них - репчатый лук.

Натрите на терке луковицу средних размеров, залейте ее 0,5 л горячего молока, настаивайте ночь. Пейте в течение дня за 15 минут до еды при гриппе, ангине, хроническом бронхите, астме, туберкулезе, простатите.

Есть еще хороший рецепт: половинку очищенной луковицы средних размеров мелко нарежьте, отварите в стакане молока. Настаивайте 4 часа, процедите. Затем уварите до густоты сиропа. Пейте при простудном кашле по 1 ст. ложке через каждые 3 часа.

Также эффективен такой способ: возьмите 0,5 кг мелко нарезанного лука, добавьте к нему 50 г меда, 400 г сахара, 1 л воды и варите на малом огне 3 часа. Остудите. Храните в закупоренной бутылке. Пейте по 1 ст. ложке 4-6 раз в день при кашле, бронхите и коклюше.

Не забудьте про такой метод лечения: смешайте в равных пропорциях кашу тертого лука с гусиным жиром. Втирайте эту смесь в область грудной клетки при простудных заболеваниях. Делайте процедуру на ночь, обвязываясь теплым платком. Через день-два согревающее натирание повторите.

В. КРЫЛОВ,

г. Сосновый бор Ленинградской области.



Луковый мед остановит кашель

Однажды моя двоюродная сестра, катаясь на лыжах, сильно закашлялась. Женщина, которая ехала следом, предложила ей полегчить таким способом: нужно смешать стакан пропущенного через мясорубку лука и стакан меда и принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день не запивая, пока смесь не закончится. При необходимости повторить лечение заново. Моей сестре хватило одного курса, чтобы надолго распрощаться с болезнью. Но для профилактики она иногда готовит себе это вкусное лекарство.

Также можете воспользоваться другим рецептом: смешайте

поровну траву ромашки, мать-и-мачехи, чабреца, эвкалипта, шалфея, липы. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом горячей воды, доведите до кипения, процедите и пейте как чай.

Хорошо помогают ингаляции. Возьмите по 1 ст. ложке перечисленных трав, залейте 1 л кипятка, доведите до кипения, добавьте в отвар на кончике ножа бальзам «Звездочка». Дышите над лечебным паром столько, сколько сможете. Через день-два от кашля не останется и следа.

Л. ШУМИХИНА,

Кировская область.

Все дело в цвете

Уменьшить воспаление помогают продукты, богатые антиоксидантами. В первую очередь это свежие фрукты, имеющие красновато-синий цвет: клюква, черника, смородина, гранат, черноплодная рябина и так далее.

Растения, содержащие фиолетовый пигмент (антоциан), особенно полезны для кровеносных сосудов и нервных клеток (они первыми страдают при простуде). Это черника, голубика, темная вишня, фиолетовая морковь (да, и такая бывает!), гранат, черный виноград и свекла.



Имбирь тоже лекарь

В зимний сезон держать оборону против простудных заболеваний помогают специи, среди которых почетное место отводится имбирию.

Имбирь имеет острый вкус и сладкое послевкусие. Одним из основных его качеств является способность поддерживать в норме пищеварительный процесс.

Корень имбиря применяется для лечения простуды, кашля, бронхита, головной боли. Его эфирное масло считается хорошим иммуностимулятором за счет улучшения усвояемости кислорода организмом. Особенно полезен имбирный чай с лимоном и медом. При кашле можно добавить корицу или гвоздику.

Редька дарит долголетие

Еще Гиппократ говорил о пользе редьки и советовал употреблять ее при лечении легочных заболеваний. А Диоскорид рекомендовал есть редьку против кашля и для улучшения зрения.

В редьке много полезных веществ: углеводы, белки, витамин С, растительная клетчатка. Но основную ее питательную ценность составляют минеральные соли. Так, в 100 г белой редьки содержится 0,6 мг железа, 13 мг фосфора, 22 мг магния, 35 мг кальция и рекордное количество - 357 мг - калия (в черной редьке его еще больше - 1199 мг).

Сок редьки с медом способствует очищению организма от токсинов.

Специфический острый вкус и аромат придают редьке пуриновые основания и эфирные масла. Из-за этого она противопоказана людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной секреторной функцией, воспалительными заболеваниями тонкой и толстой кишки, а также при болезнях печени, поджелудочной железы, почек.

Редька очень полезна зимой и в начале весны для пополнения недостатка витаминов и минеральных солей в организме. Из-за специфического острого вкуса ее чаще всего используют в салатах. И чтобы смягчить горький вкус, добавляют натертую на крупной терке морковь.



Согревающий завтрак

Морозным утром приготовьте себе согревающий завтрак. Он должен состоять из чашки овсяных хлопьев с сухофруктами или цуккатами и горячего черного сладкого чая с женьшенем. Природный стимулятор женьшень придаст бодрости, а овсянка быстро доставит в кровь «горючее»: полезные углеводы - глюкоиды. Мясная пища - «медленный» источник тепла, она долго переваривается.

Если вы пришли с мороза и вам не нужно больше выходить из дома, пропустите стаканчик глинтвейна. Подогретое красное вино со специями мгновенно согреет, расширит сосуды и вызовет усиленное потогделение. Это отличное средство поможет предотвратить простуду.

Шоколадное лекарство

Возьмите 10 свежих домашних куриных яиц, 2 ст. ложки какао и по стакану меда, свиного внутреннего жира, сливочного топленого масла и сахара.

Белки отделите от желтков и взбейте до состояния пены. Желтки разотрите с сахаром, добавьте мед, свиной жир и топленое сливочное масло (все в теплом виде), перемешайте. В последнюю очередь положите взбитый белок и какао. Взбейте смесь миксером.

Храните средство в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке за 10-15 минут до еды. Перед употреблением перемешайте.

В. ПУСЕНКОВА,

с. Ключи-Булак Иркутской области.

Зри в корень

Хочу предложить эффективное средство от кашля при бронхите.

Хорошо промойте 150 г корня хрена в холодной воде и прокрутите через мясорубку. Затем возьмите лимон, 7 минут его поварите и, удалив косточки, пропустите через мясорубку. Смешайте хрен с лимоном и храните кашицу в холодильнике в стеклянной банке под плотной крышкой, чтобы целебные фитонциды не испарялись. Если предстоит лечить детей, добавьте в лекарство немного меда. Принимайте по 1 ст. ложке (детям - по 1 ч. ложке) 3-4 раза в день за полчаса до еды. Лечитесь до тех пор, пока кашель не прекратится.

Л. ЛЫЧЕВА,

г. Лабинск Краснодарского края.



ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРОСТУДУ, ОСТАНОВИТЬ КАШЕЛЬ



80 руб.

Холодная сырая погода, постоянный контакт с большим количеством людей на работе, в транспорте, школе, детском саду способствуют легкой передаче вирусных инфекций, распространяющихся воздушно-капельным путем. Ежегодно их эпидемии вызывают временную нетрудоспособность у 30-38 миллионов жителей России (2/3 из них дети). **Неужели каждый год беспомощно ждать, когда инфекция доберется до вас или ваших детей?**

Перспективным методом профилактики ОРВИ является предупреждение внедрения вируса в организм человека. Эффективность **«ВИРОСЕПТА»** в качестве средства профилактики ОРВИ связана с его антисептическим действием при нанесении на область наружных носовых ходов.

Применения **«ВИРОСЕПТА»** позволило снизить заболеваемость ОРВИ в 3,3 раза. Если заражение вирусной инфекцией произошло, использование **«ВИРОСЕПТА»** способно облегчить течение болезни и ускорит выздоровление в среднем на 20%.

Что же делать, если после перенесенной вирусной инфекции развилось осложнение в виде бронхита или пневмонии? Воспалительные заболевания бронхов и легких распознаются врачами легко и довольно успешно лечатся антибактериальными препаратами, отхаркивающими средствами. Быстро снижается температура, улучшается общее состояние. Гораздо труднее бороться с кашлем. Он сохраняется у более чем 90% больных, перенесших воспаление бронхов и легких. Причина тому – сложность кашлевого рефлекса, связанного с бронхоспазмом, воспалением бронха, скоплением вязкой мокроты.



50 руб.

Разработанный НПП «Инфарма» крем **«МУКОФИТИН»**, обладающий бронхолитическим, муколитическим, антисептическим и сосудорасширяющим действием, уже через 3-4 часа уменьшает кашель, предупреждает приступы удушья у больных ХОБЛ и бронхиальной астмой. Оказывая противовоспалительное и бронхорасширяющее действие, **«МУКОФИТИН»** восстанавливает проходимость бронхов, увеличивает жизненную емкость легких. Выделяясь через легкие и бронхи, камфара, пихта, алоэ и эвкалипт оказывают мощное антисептическое действие, стимулируют сосудодвигательный и дыхательный центр, очищают мокроту.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55. ЗАКАЗ ПОЧТОВОЙ ДОСТАВКИ: (495) 926-55-46. WWW.INPHARMA2000.RU



Как отличить бронхит от аллергии

Какой массаж можно делать при обструктивном бронхите? Чем лечить обструктивный бронхит у ребенка, если он возникает не в первый раз?

А. МОСКАЛЕНКО,
г. Минск, Беларусь.

Отвечает врач-педиатр, кандидат медицинских наук О.В. СОРОКИНА:

- Массаж при обструктивном бронхите, как правило, делается при стихании обострения. В острую фазу болезни можно делать поколачивающий массаж, способствующий отхождению мокроты: ребром ладони легонько ударяйте ребенка по спинке, уложив его вниз лицом. Делайте такой массаж по 5-10 минут 2-3 раза в день или при приступах кашля.

Когда болезнь отступила, можно присоединять вибрационный и другие виды массажа, включая точечный. Лучше, если делать это будет специалист, хотя бы первые несколько раз, а вы, глядя на него, поучитесь основным приемам.

Обструктивный бронхит, возникающий у ребенка не в первый раз, может быть совсем не бронхитом, а бронхиальной астмой.

Обратите внимание: после чего у ребенка возникают обострения, не реагирует ли он на холодную погоду, определенные продукты питания (рыбу, морепродукты, курицу, копчености, сладости, шоколад, цитрусовые, коровье молоко, искусственные красители или экзотические фрукты), физическую нагрузку, не становится ли ему хуже после контакта с животными или в пыльном помещении?

В любом случае, если обструктивный бронхит повторяется, нужно соблюдать гипоаллергенную диету (то есть исключить все продукты, указанные выше). Старайтесь каждый день делать дома влажную уборку, мокрой тряпкой вытирайте с поверхностей пыль. Подушка, на которой спит ребенок, должна быть синтепоновой (но не перьевой!), одеяло - ватным или байковым (убери-



те шерстяные одеяла). Ребенок не должен спать на старых матрацах: иногда подобные болезни провоцируются домашним клещом, который очень любит старые диваны и кресла. И уж тем более ваш малыш не должен спать вместе с животными. Иногда аллергию вызывает сухой корм для рыб.

Бывает, что проявления обструктивного бронхита (свистя-

щие хрипы в легких, кашель и одышка) возникают на фоне вирусных инфекций - ОРВИ. В любом случае побеседуйте обо всем этом с врачом-педиатром и обязательно попросите у него направление к аллергологу. Аллергия, которую удалось остановить в самом начале, лечится гораздо быстрее и успешнее, чем та, которая существует много лет.

Лечебный сбор

Возьмите поровну цветки бузины, травы роснянки, подорожника, фиалки трехцветной. 4 ч. ложки сбора залейте 0,5 л воды, в течение двух часов кипятите на малом огне, дайте настояться и, после того как отвар остынет, процедите. Выпейте в течение дня в 3 приема.

При бронхите также хорошо помогает спиртовая настойка кожуры мандаринов (она смягчает кашель, устраняет воспалительные процессы в бронхах).

Г. ПЕЦЕВИЧ,
г. Минск, Беларусь.

К шалфею с доверием

Нужно взять по 1 ст. ложке листьев медуницы, листьев шалфея, травы золототысячника и полыни. Эту смесь залейте стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, профильтруйте. В настой добавьте 1 ст. ложку меда.

Принимайте лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды до полного выздоровления. Это средство обладает быстрым действием: кашель затихает, перестает беспокоить мокрота, проходят хрипы. В результате бронхит исчезает.

Т. КАРАВАЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.



Берегите детские легкие

Если ребенок заболел бронхитом, паниковать не стоит: примерно половина детей, часто болевших на первом детском году, уже в следующем сезоне о бронхитах забывает. На третий год посещения садика остаются единицы, кто упорно «не вылезает» из простуд. Вот им уже требуется консультация специалиста-иммунолога, чтобы выяснить, по какой причине защитные силы организма не справляются со своими обязанностями.

Запомните несколько правил:

- Каждый день, собирая ребенка в сад или школу, кладите ему в карман чистый носовой платок. Объясните: вирусы простуды, в том числе и бронхита, передаются с каплями слюны или слизи из носа. Поэтому, чихая и кашляя, нужно прикрывать рот и нос платком и отворачиваться от тех, кто, чихая, платком не пользуется.
- Обязательно мойте руки с мылом после чихания и сморкания и научите этому ребенка – респираторную инфекцию мож-



но передать и контактным путем.

- Дважды в год показывайте ребенка лор-врачу и стоматологу: очаги хронической инфекции в носоглотке и пораженные кариесом зубы подрывают иммунитет и поставляют в дыхательные пути возбудителей бронхита.



- Следите за здоровьем взрослых в семье. Чаще болеют бронхитом дети тех родителей, которые сами имеют очаги хронической инфекции и не вылезают из простуд.

- Не курите дома. Табачный дым парализует работу бронхов, затрудняя отток слизи и создавая условия для проникновения инфекций вглубь.

- Ребенку не место на кухне при включенной газовой плите, когда в воздухе резко возрастает количество оксидов азота, препятствующих выздоровлению при остром воспалении дыхательных путей и вызывающих так называемый

токсический бронхит. Пока готовите, держите форточку открытой, кухонную дверь закройте. Кончили стряпать? Не забудьте проветрить кухню!

- Почаще делайте влажную уборку в квартире. Ковры и дорожки время от времени выколачивайте, не надеясь на пылесос: устранив крупные частицы, он рассеивает в воздухе долго не оседающую мелкую пыль.

- Как минимум трижды в день проветривайте комнаты по 5-10 минут. Не превращайте квартиру в теплицу.

Фото ООО «Ист-Ньюс», СД.

Сухие ингаляции

При сухом кашле полезно делать ингаляции горячим отваром картошки в мундире. На полстакана отвара добавляют по 8 капель пихтового или эвкалиптового масла. Завершив ингаляции, отвар выпивают. Эфирные масла этих веществ выделяются из организма не почками и кишечником, как обычно, а дыхательными путями, обеспечивая последующую «ингаляцию наоборот».

Для профилактики новых обострений делают сухие ингаляции. На матрац со стороны подушки кладут грелку, на нее - мокрую тряпку и сверху - полотняный мешочек на 1,5 кг с ветками сосны (пихты) или с листьями эвкалипта на 100 г. Мешочек должен выглядывать из-под подушки, находясь под носом больного. Таким образом, человек всю ночь будет вдыхать эфир сосны или эвкалипта.



Дренажный массаж

Вне обострений следует делать обычную оздоровительную гимнастику с дыхательными упражнениями типа «руки вверх - вдох, опустили - выдох». Она очень хорошо тренирует дыхательные мышцы и улучшает движение грудной клетки. Но такие занятия не облегчают дыхание, поэтому при обострении больше подходит интенсивная гимнастика по Кузнецову.

Физические упражнения выполняются в более частом ритме, с глубоким вдохом и усиленным выдохом. При необструктивном бронхите стоит освоить методику Стрельниковой. В ней акцент делается на дыхание с помощью мышц живота. Трудоспособные больные могут заниматься гимнастикой йогов, но только под руководством инструктора.

Очень эффективен **массаж грудной клетки и спины**, который необходимо делать на слегка наклоненной доске - головой вниз (но только если нет повышенного давления), для лучшего отхождения мокроты из бронхов и легких.

Сначала нужно поглаживать спину снизу вверх, от нижних ребер к подмышкам, затем делать более жесткие, но не болезнен-

ные нажимания. В конце - успокаивающее поглаживание.

Рядом с больным следует поставить тазик для отхаркивания мокроты. Массаж делают ежедневно в течение двух недель, перерыв - 5-7 дней, и снова проводят курс.

Очень помогает **массаж стоп, ладоней** по 5-7 минут 2 раза в день (можно с лекарственными маслами).

Обязательно включите в оздоровительный комплекс **дыхательные упражнения**. В начале лечения больше используйте очистительное дыхание с удлиненным выдохом. Не забывайте двигать активно диафрагмой - это тоже очень важно.

Эффективно упражнение «Кузнечный мех». Сядьте по-турецки или просто на пятки, выпрямите спину. Смотрите прямо перед собой и делайте выдохи и вдохи через нос сначала медленно, затем все резче и быстрее.

А вот еще упражнение простенькое, но очень полезное.

Исходное положение - то же, отведите руки за спину (за поясницу), захватив правой рукой запястье левой. Сделайте полный выдох через нос, втяните живот,



задержите дыхание и медленно наклоняйте туловище вперед, насколько сможете. При этом ягодицы и нижняя часть бедер должны оставаться на полу. Когда почувствуете, что не можете больше задерживать дыхание, сделайте вдох и медленно возвращайтесь в исходное положение.

После массажа спины и груди хорошо делать всевозможные **компрессы**: прикладывайте лечебные лепешки (например, из ржаной муки, меда, водки, горчицы, алоэ и масла - все компоненты берутся в равных количествах, кроме муки, ее кладут до получения мягкого теста).

Можно прикладывать к груди разогретые в специальных мешочках соль, просо, гречку, а также парафин, воск, глину и т.д.

Неоценимую помощь окажет чудодейственный **«бронхолегочный жилет»** из вычесанного подшерстка собаки (можно взять

и овечий подшерсток). Разложите шерсть ровным слоем на специально выкроенной по фигуре плотной ткани, накройте вторым слоем материи, простегайте через небольшие промежутки, как ватное одеяло. Пришейте бретельки и носите под одеждой на голом теле.

Многие больные без разбору принимают средства от кашля, которые оказывают прямо противоположное действие. Есть лекарства, которые разжижают мокроту, - бромгексин и амброксол. Их надо пить, когда мокрота вязкая и плохо отходит. В этом же случае следует принимать препараты, стимулирующие кашель. Хороший эффект дают травы: термопсис, корень солодки и подорожник. Не следует забывать про горячий чай, питье теплых щелочных минеральных вод - боржоми и ессентуки, а также содовые ингаляции.

Разогревающая смесь

Если вы страдаете бронхитом, тонзиллитом, затянувшейся ангиной, насморком или ларингитом, добавьте в 1 кг соли 2-3 ст. ложки сухой горчицы, перца или имбиря и разогрейте полученную смесь на сковороде до 60°C. Наденьте тонкие хлопчатобумажные носки, пересыпьте соль в тазик и заройтесь в нее ногами, как в песок на пляже. Грейтесь до тех пор, пока соль не остынет. Такую процедуру лучше проводить 4-5 раз в день.

Р. ТЕЛЕЖКИНА, г. Томск.



Если бронхит затянулся...

Залейте 1 ст. ложку измельченной травы иссопа стаканом кипятка, поддержите на водяной бане 10-15 минут, настаивайте 20-30 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день с медом в течение 2-3 месяцев.

Одновременно с настоями трав нужно принимать кашку из хрена с медом - по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Можно приготовить **сок из черной редьки**: сделайте в корнеплоде углубление, налейте туда мед и пейте образовавшийся сироп по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

А на ночь обязательно пейте **шалфейное молочко**. Для этого 1 ч. ложку травы залейте стаканом молока, доведите до кипения, дайте настояться 10-15 минут и употребляйте с медом.

При хронических болезнях нужно лечиться не меньше 6 месяцев, да еще и проводить профилактику по 2-3 недели в начале каждой осени и весны.

Принимая внутрь отвары из трав, не забывайте делать **массаж и гимнастику**. Нельзя, что-

бы бронхо-легочная система застаивалась. К больным органам должна постоянно поступать свежая кровь и уносить токсины и отмершие клетки, иначе воспалительный процесс никогда не победить.

Регулярно полощите горло, промывайте нос настоями трав или смесью соды и соли (1:1) с йодом. Кроме лечебного, закаливающего эффекта, эта процедура избавит вас от микробов и вирусов, не даст развиваться новой болезни.

Временно откажитесь от молочных продуктов, дающих много слизи в организме. Если здоровье позволяет, **соблюдайте пост**. Питайтесь по сезону: как только начинаются холода - переходите на щи, борщи, каши, тушеные и квашенные овощи, запеченные фрукты, компоты из сухофруктов, настои из шиповника, хвои, рябины, травяные чаи. Осенью и весной можно использовать травы-адаптогены: эхинацею, лимонник, солодку - не более 20 дней.

Пейте больше чистой воды, принимайте чаще душ. Полезны



клюквенный или калиновый морс, зеленый чай.

При лечении обязательно учитывайте сопутствующие заболевания, поэтому анализируйте составы мазей, растирок, настоек и т.д. Кстати, при высоком давлении или при заболевании сетчатки глаз нельзя делать массаж из положения вниз головой.

И еще хочу предостеречь: начинайте лечение с 1/4-1/3 предложенной дозы и постепенно доводите ее до нормы, а затем проводите курс лечения. Не стесняйтесь советоваться с травниками, врачами. Например, в возрасте за 70 лет или при «букете болезней» доза лекарства должна быть детской, т.е. 1/2 от взрослой, а вот длительность приема увеличивается вдвое. Так лекарственное средство легче усваивается, меньше дает



осложнений на печень, поджелудочную железу, почки.

Никогда не делайте дыхательную гимнастику и упражнения при обострении заболевания.

И последнее: никогда не отчаивайтесь, не опускайте руки - лечитесь с верой и надеждой.

А. ПРОШИНА, г. Ульяновск.

Фото Евгения СОБОЛЯ.

ПРЕГРАДА БОЛЕЗНИ

При бронхите и ангине раз в день после еды (лучше в обед) выпейте залпом 1-2 капли аптечного дегтя, разведенного в стакане горячего молока. Облегчение вы почувствуете уже через 3 дня.

Т. ДРОЗДОВА,

с. Сергеевка Омской области.

В РЕЦЕПТЕ - НАСТУРЦИЯ

При хроническом бронхите залейте 1 ст. ложку настурции стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа в термосе и принимайте по 2-3 ст. ложки 4-6 раз в день.

А. ПРОШИНА,

г. Ульяновск.

№ 3(27), 2013

16+

Лечим без лекарств Туберкулез



Туберкулез — широко распространенное инфекционное заболевание. Это очень заразный недуг, передающийся воздушно-капельным путем. Не так давно считалось, что туберкулез — болезнь неблагополучных слоев населения, но на самом деле подхватить инфекцию может любой человек, например, в общественном транспорте или в магазине.

Чаще всего туберкулез поражает легкие. Заболевший человек первое время может и не подозревать о настигшей его проблеме из-за отсутствия симптомов. Однако нередко болезнь переходит в открытую форму: появляются длительный кашель с мокротой, лихорадка, слабость, ночная потливость и сильная потеря веса.

Как преодолеть туберкулез с помощью народных средств, вы узнаете из следующего выпуска газеты.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ТУБЕРКУЛЕЗ» № 3(27) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 4 МАРТА 2013 г.

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. БРОНХИТ

№ 2(26), 2013 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА**Ответственный за выпуск** Е.П. НОСКОВА**Телефон** (831) 432-98-16**e-mail:** doctor@gmi.ru**Учредитель** ЗАО «Издательство «Газетный мир»**Издатель** ЗАО «Издательство «Газетный мир»**Адрес издателя и редакции:**

603126, Н.Новгород, ул. Родионова,

192, корп.1 www.gmi.ru**Рекламное агентство****Телефон** (831) 434-88-20,**факс** (831) 434-88-22**e-mail:** reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж**Телефоны:** (831) 469-98-09, 469-98-15,**факс** (831) 469-98-00,**e-mail:** sales@gmi.ru**Отдел подписки**

8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)

Отдел продаж наложенным платежом:**тел:** 8-800-100-17-10 (звонок по России

бесплатный), (831) 469-98-20, 469-98-22

e-mail: kniga@gmi.ru**Служба экспедирования и перевозок****Вопросы по доставке:****телефон** (831) 469-98-78,**e-mail:** dostavka@gmi.ru**Вопросы по претензиям:** телефон(831) 469-98-71, **e-mail:** pretenziya@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго — НН»

Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15,

офис 313, тел. 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной служ-

бой по надзору в сфере связи, информацион-

ных технологий и массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации средства мас-

совой информации ПИ № ФС77-42048

от 17 сентября 2010 г.

Подписано в печать 17.01.2013 г. в 16 часов (по графи-

ку — в 16 часов). Дата выхода в свет 04.02.2013 г.

Тираж 40000. Заказ № 3650.

Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

