

НОЖНЫЕ ВАННЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОДАГРЫ

Подагра – «болезнь аристократов», связана с нарушением обмена веществ. Для улучшения кровообращения суставов ног, лечения подагры, артрозов и артрита рекомендуется перед сном делать ножные ванны из еловой хвои, чередуя горячие с холодными.

Витаминный напиток против подагры

Одновременно рекомендуется пить витаминный напиток против подагры. Для приготовления напитка заготавливают еловые (сосновые) ветки с почками, подсушивают их на открытом воздухе. Берут 25 г хвои, заливают стаканом кипящей воды, кипятят в течение 20 минут, процеживают. Добавляют по вкусу сахар и яблочный уксус и пьют по половине стакана 2 раза в день.

Перед принятием ванны готовят хвойный отвар. Берут 200 г измельченной еловой хвои, заливают 2 л холодной воды. На 30 минут ставят на кипящую водяную баню. Охлаждают в течение 10 минут, фильтруют через марлю, доводят отвар до 4 литров.

Ставят два тазика один возле другого. В один заливают горячий отвар (температура 38–39 градусов), в другой – охлажденный до комнатной температуры. Погружают обе ноги сначала в первый тазик, затем во второй. В каждом отваре ноги держат примерно по 15 секунд. Для повышения эффекта лечения в оба тазика добавляют по 2 ст. ложки поваренной соли. Процедуру повторяют 5–6 раз. После лечения на 1 час ноги укутывают шерстяной тканью и ложатся в теплую постель.

Хвойная каша для больного сустава

Фитоапликация (компресс из хвойной кашицы) – очень эффективно средство для лечения простудных заболеваний и болезней дыхательных путей. Для приготовления хвойной кашицы берут хвою и почки различных хвойных растений (ели, сосны, пихты, кедра и т. д.), как по отдельности, так и вместе взятые.

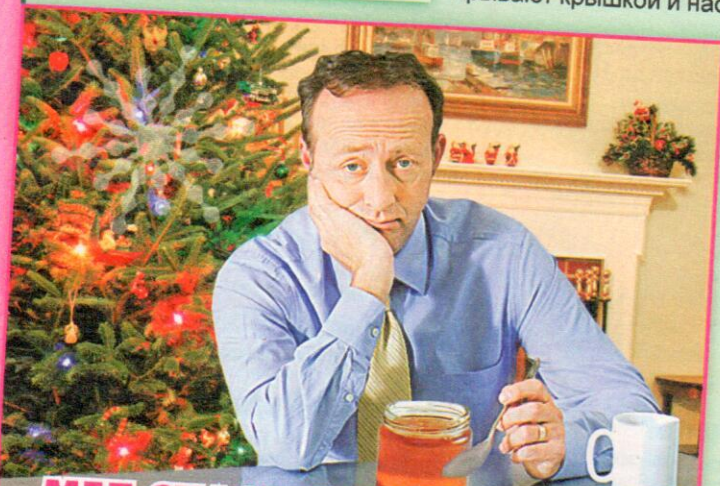
Приготовленное растительное сырье измельчают, перемешивают и закладывают в эмалированную кастрюлю. Заливают крутым кипятком до покрытия сырья, накрывают крышкой и настаивают в течение 30 минут. Настой процеживают, а кашицу выкладывают на марлю или льняную ткань, сложенную в четыре слоя и свернутую в виде конверта. Отжимают из кашицы оставшуюся жидкость и накладывают конверт на соответствующие места (межлопаточную область, на область носа и гайморовых пазух, подчелюстную область). При лечении хронического бронхита, пневмонии и бронхиальной астмы конверт с температурой 33–36 градусов накладывают на межлопаточную область, сверху – целлофан, полотенце, и укрывают больного теплым одеялом. Процедуры проводят перед сном, продолжительность процедуры 40 минут. Курс лечения 10 фитоапликаций.

При лечении насморка и гайморита каша должна быть влажной и иметь температуру 35–42 градуса. При этом больной ложится на спину, его лицо протирают салфеткой для очистки кожи от жира и пота, после чего глаза прикрывают чистым полотенцем. Конверт накладывают на область носа. Сверху для сохранения тепла кладут махровое полотенце.

Процедуру лучше всего проводить перед сном продолжительностью 30–40 минут. Если так не получается, то после процедуры больной должен отдохнуть в постели не менее 2 часов. Курс лечения, в зависимости от самочувствия, составляет 10–15 процедур, выполняются ежедневно или через день.

При лечении ангины и тонзиллита конверт с температурой 35–42 градуса прикладывают к подчелюстной области. Сверху накладывают целлофан и обвязывают голову махровым полотенцем. Продолжительность процедуры 30 минут. Курс лечения 8–10 процедур, которые проводятся через день.

Ирина Чудаева, натуропат, ведущий специалист института натурологии, г. Одинцово



МЕД СПАСАЕТ ОТ ПОХМЕЛЯ

Если кто-то в праздники перестарался с алкоголем, чтобы обрести ясность сознания, мой совет: принимайте дробно, небольшими порциями мед (через каждые 15 минут 2–3 ст. ложки) или просто обильно намажьте медом кусок хлеба и съешьте его. Мед содержит фруктозу – разновидность сахара, которая ускоряет метаболизм собственному алкоголю и помогает организму быстрее справиться с его переработкой.

Примите контрастный душ – через поры в коже выйдут вредные вещества. И пейте больше жидкости, чтобы выделялись токсины.

Исакова А. Н., г. Кострома

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Уважаемые читатели! Все рецепты, советы, рекомендации по поводу лечения, помещенные в нашей газете, необходимо согласовать со своим лечащим доктором. Газета не может заменить профессионального врача. По вышеуказанной причине редакция не вступает в переписку с читателями и не дает консультаций. Большая просьба к авторам: аккуратно указывайте все составляющие рецепта и их пропорции, а также дозу и сроки применения.