

Причины возникновения панкреатита (воспаления поджелудочной железы) - неправильное питание, стрессы, инфекции, неумеренное потребление алкоголя и лекарственных препаратов. Болезнь разрушает клетки поджелудочной железы, что опасно развитием сахарного диабета.

Как распознать панкреатит, остановить болевой приступ и не допустить появления осложнений, вы узнаете из очередного выпуска газеты. Мы расскажем о диетическом питании при хроническом панкреатите, а также о лекарственных травах, которые помогут наладить работу поджелудочной железы.

## Лечим без лекарств Панкреатит



**СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.  
ПАНКРЕАТИТ» № 3(15) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 9 МАРТА**

## ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ПРОСТУДА

№ 2(14), 2012 г.

**Главный редактор**  
Е.Н.ПОЛЯКОВА

**Ответственный за выпуск**

С.В. МУРАТОВА

**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](http://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 рекламирующий.

**Служба продаж**

**Телефоны:** (831) 275-95-22, 438-00-54

**e-mail:** sales@gmi.ru

**Служба экспедирования и перевозок**

**Телефон** (831) 434-90-44

**e-mail:** dostavka@gmi.ru



№ 2(14), 2012

# Лечим без лекарств Простуда

Подписьной  
индекс  
«Каталог  
«Почта России»»  
12384



Алоэ с медом  
от болей в горле

Доктор по  
имени клюква

Лук вместо  
арбидола



# От переохлаждения к простуде

**Простуда - это народное название ОРВИ (острой респираторной вирусной инфекции).**

Проникают болезнетворные микробы через органы дыхания и поражают нос, глотку, горло, трахею, бронхи. Простуда обычно протекает легко, длится от 2 дней до 2 недель и сопровождается небольшим повышением температуры тела, насморком, кашлем.

Одна из главных причин простудных заболеваний - ослабление иммунной защиты организма. Дело в том, что верхние дыхательные пути являются вместе с темющим огромного количества опасных микроорганизмов. Их размножение и развитие сдерживает местный иммунитет. А когда защитные силы снижаются, микробы активизируются.

Риск заболеть простудой повышается после того, как вы промочили ноги, посидели на сквозняке, употребили холодный напиток. В результате переохлаждения происходит спазм сосудов и нарушается кровоснабжение слизистой оболочки дыхательных путей, что уменьшает в ней концентрацию защитных веществ.

Получить острое респираторное заболевание можно и в «подарок». Патогенные микроорганизмы переходят к здоровому человеку через предметы, с которыми контактировал больной, а также во время общения с простуженным, особенно если тот чихает или кашляет.

Человек с хорошим иммунитетом в большинстве случаев не подвержен простудным заболеваниям. А слабый иммунитет почти всегда приводит к тому, что в носоглотке формируются очаги хронической инфекции.

Как правило, симптомы простуды не требуют врачебного наблюдения.



Фото Teresaterra|Dreamstime.com\\  
Dreamstock.ru



Фото А. БРЕТКИНА.

## Содержание

Причина заболевания.....	3
Опыт читателей.....	7
Здоровье с тарелки.....	22
Фитотерапия и профилактика.....	28



## Если градусник зашкаливает...

**Повышенная температура тела почти всегда свидетельствует об инфекционно-воспалительном заболевании.**

Однако не надо паниковать, если градусник зашкаливает: высокие цифры ртутного столбика говорят об эффективной работе иммунной системы, которая борется с инфекцией. И чем выше температура, тем больше организм вырабатывает интерферона - специфического белка, который нейтрализует вирусы. По этой причине врачи не рекомендуют снижать температуру в первые дни болезни, если она не поднимается выше 38,5-39 градусов.

Но если температура подскочила до 41 градуса, то необходимо принять срочные меры по ее снижению, иначе могут начаться фебрильные (температурные) судороги. У детей снижать температуру надо начиная с 38,5-39 градусов, поскольку маленький организм хуже ее переносит.

Некоторые дети плохо себя чувствуют даже при температуре 37,5. В этом случае, конечно, нужно использовать жаропонижающие средства. Нельзя допускать повышения температу-

ры у детей с неврологическими заболеваниями.

Цифра 42 на шкале термометра является критической. Повышение температуры тела до такой отметки нарушает функцию головного мозга. В этом случае нужно обязательно вызывать «скорую помощь».

Но, снижая температуру, не нужно сразу хвататься за таблетки. Сначала достаточно нормализовать водный баланс организма. Дело в том, что высокая температура тела ведет к обезвоживанию. Поэтому надо пить больше воды, чая, сока. Особен-но хороши напитки с противовоспалительными и жаропонижающими травами.

Популярным и эффективным средством являются обтирания и растирания: водой, водкой, спиртом. При этом стоит учитывать зоны наибольшей теплоотдачи - подмышечные впадины, лоб, шею, виски. Противопоказанием к данным процедурам является резкий спазм сосудов, о котором сигналят бледная кожа и ледяные конечности.

Если эти способы не помогают, то используют жаропонижающие препараты.



## О чём сигналит организм

### Высокая температура (жар)

указывает скорее на грипп, чем на простуду. При простуде температура редко поднимается выше 38 градусов, а при гриппе жар - явление типичное.

**Заложенность носа, насморк, чихание** - классические признаки простуды. Несмотря на то что острые симптомы простуды проходят через несколько дней, насморк может сохраняться неделю или дольше. При гриппе заложенность носа, насморк встречаются реже.

**Боль в горле** - чаще всего первый сигнал о начале простуды. Но иногда больное горло может быть симптомом гриппа.

Какая бы ни была причина, прополоските горло раствором соли - это поможет смягчить раздражение слизистой оболочки. Если боль в горле сопровождается температурой, опухшими гlandами или рвотой, то обязательно обратитесь к врачу.

**Кашель** встречается как при простуде, так и гриппе. Сильный, затрудненный кашель - скорее признак гриппа.

**Небольшое недомогание, слабость** появляются при простуде, но сильная слабость, ис-



тощие организма - верный спутник гриппа. Хотя острая стадия болезни обычно длится 3-4 дня, слабость может растянуться на недели.

**Головная боль** скорее указывает на грипп, чем на простуду. Если головной боли сопутствуют кожная сыпь, боль в области шеи или затруднения при ходьбе, обратитесь к врачу. Сильные головные боли могут быть признаком менингита или других опасных заболеваний.

**Боль в мышцах и ломота во всем теле** также указывают на грипп. Конечно, и простуда может вызывать болезненные ощущения в теле, но по сравнению с гриппом они переносятся легче.

Фото Михаила СОЛУНИНА.



## Пора к врачу!

Чаще всего простуда не вызывает осложнений. В такой ситуации можно ограничиться приемом симптоматических средств. Но иногда воспаление развивается, самочувствие ухудшается и требуется немедленная консультация врача.

### НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА, ЕСЛИ:

- температура выше 38 градусов;
- жар сопровождается слабостью, приступами озноба и обильного потоотделения, а особенно путанностью сознания;
- есть нарастающая боль в ухе.

**Если даже болезнь просто затянулась (вы болеете более 10 дней), имеются хронические заболевания, головная боль не проходит - стоит посетить врача.** Он поставит правильный диагноз и назначит лечение.

**Затянувшаяся простуда может привести к серьезным осложнениям, таким как синусит, бронхит или отит, которые лечатся антибиотиками и дру-**

гими противовоспалительными препаратами.

Серьезную угрозу простуды представляет для новорожденных, пожилых и людей с хроническими (особенно легочными) заболеваниями: бронхитом, астмой и эмфиземой.

В детском возрасте часто возникает острое воспаление среднего уха (отит). В результате появляется боль в ухе, а в некоторых случаях - зеленые или желтые выделения из носа. У человека, страдающего астмой, простуда может осложниться обострением заболевания.

Ринит (воспаление слизистой оболочки полости носа) при недолеченной простуде может перейти в **синусит**. Определить развитие синусита можно по его характерным признакам: постоянной заложенности носа, тяжести в голове или головной боли, повышенной температуре, которая держится более 7-10 дней.

Кроме того, простуда может перерasti в **бронхит** или **пневмонию**. А такие осложнения под силу вылечить только специалистам.



## Гриппуем?

Начинается грипп бурно, с повышением температуры (иногда до 41,5 градуса), ознобом, лихорадкой, головной болью, ломотой в теле, потерей аппетита, а часто - кашлем и насморком. Кишечных расстройств при гриппе не бывает, поэтому, если они возникли, значит, присоединилась другая инфекция или организм так прореагировал на лекарства.

Особенно опасен грипп для маленьких детей, людей старше 60 лет и тех, кто страдает тяжелыми хроническими заболеваниями. Грипп негативно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, а при тяжелом течении болезни могут появляться необратимые па-

тологии сердца, дыхательных органов, центральной нервной системы. Если во время болезни присоединилась еще бактериальная инфекция, развиваются отиты, синуситы, пневмония.

Чтобы избежать осложнений, начинать лечение нужно сразу, в течение 24-48 часов с момента появления первых симптомов. Однако подбирать лекарственные препараты должен врач. Если болезнь не дала осложнений, то лихорадка спадает спустя 2-4 дня, а еще через 4-6 дней человек выздоравливает.

Больной гриппом является источником инфекции в течение первых 7 дней.

## Не залеживайтесь в постели

Многие считают, что при простуде необходим постельный режим. На деле же совершенно никакому приковывать чихающего и кашляющего человека к кровати. При длительном лежании снижается вентиляция легких, в них могут начаться застойные явления. Учитывая то, что инфекция имеет свойство «спускаться» сверху вниз по дыхательным путям, риск получить бронхит или воспаление легких выше у тех, кто во время

болезни не вылезает из постели.

Кстати, вирус гриппа не любит щелочной среды, так что пейте больше минералки. Что же касается традиционного блюда выздоравливающих - куриного бульона, то недавно его эффективность доказали научно. Было обнаружено, что бульон имеет четко выраженные противовоспалительные свойства, успокаивает боль в горле и облегчает дыхание при заложенности носа.



# Клюква снизит температуру

Старшие сыновья у нас уже выросли, а двое младших живут с нами. И вот как я лечу их от простудных заболеваний.

У ребенка к вечеру поднялась температура 38,1°C, но насморка и кашля нет. Я беру чайную ложку сушеной малины и завариваю кипятком (четверть стакана). Малина должна настояться под крышкой 30 минут. Сын пьет настой как потогонное средство, съедая и ягоды.

Чтобы было вкуснее и полезнее, я даю ему еще кусочек хлеба, намазанный малиновым вареньем. После такого лечения на улицу выходить нельзя.

Затем размораживаю при комнатной температуре целые ягоды клюквы. Заворачиваю в бинт по три ягодки и привязываю на запястья обеих рук с внутренней стороны (на пульс). Утром температура снизилась до 36,8°C. Детям постарше и взрослым можно положить не глубоко в ухо по целой ягоде клюквы. Проверено, что при простудных заболеваниях благодаря клюкве в течение часа

температура падает на один градус.

**При сильном кашле:** если нет температуры, эффективны содовые ингаляции. Вечером я наливаю в кастрюлю 2 литра холодной воды, ставлю на плитку и в горячий раствор добавляю 2 ст. ложки питьевой соды. Вода должна кипеть в течение двух часов в комнате, где играет ребенок, дверь при этом нужно закрыть. Проветрить после процедуры.

**Насморк мы лечим каплями,** которые готовим сами.

Их состав: 1 ч. ложка **меда**, 1 ч. ложка **растительного масла**, 1 ч. ложка сока **сырого картофеля**, 1 ч. ложка сока **лука**.

Закапывать надо по 2 капли в каждую ноздрю 4 раза в день. Срок хранения - сутки. Капли эти эффективны при любом насморке и дезинфицируют горло. Рекомендую взрослым и детям старше двух лет.

При ангине маленьким детям горло лучше смазывать облепиховым маслом.

С. ТОЛСТИКОВА,  
г. Слободской Кировской области.



# Когда пропал голос...

Хочу предложить рецепты для восстановления голоса.

Необходимо делать ингаляции уксусным настоем арники: в 0,5 л 9%-ного уксуса всыпают 1/2 стакана травы арники, настаивают не менее 5-10 часов.

Одновременно с ингаляциями к горлу в зоне голосовых связок прикладывают теплый вареный лук, закрепляют его повязкой и прогревают горло с помощью грелки.

Помогают восстановить голос сырые яйца с хлебом и маслом. Из трав можно полечиться грушанкой круглолистной.

И. АКАФЬЕВА, г. Ярославль.



## Чесночные ингаляции

Мой болезненный ребенок еще недавно легко подхватывал простуду, постоянно страдал от насморка и кашля. По совету участкового детского врача я ставила около постели сына на ночь блюдце с мелко покрошенным чесноком (нужно взять 2-3 долеки). Через неделю у ребенка прошел насморк, малыш стал реже простужаться.

А в холодное время года, когда всюду гуляет грипп, надо выдавать долеку чеснока в стакан кипятка, перелить в маленький чайник, закрыть крышкой и дышать над его носиком (вдыхать ртом, а выдыхать носом). Очень помогает такая ингаляция в профилактике простуды.

М. МЫСОВА, Саратовская область.



## Врачуют хлеб и соль

Предлагаю читателям воспользоваться полезными и дешевыми рецептами.

Когда у меня заложен нос, я поджариваю корочку хлеба на огне и этим дымком дышу 5-10 минут сначала одной ноздрей, а потом другой.

Если случилась ангина, то ломтик белого хлеба опустите в кипящее молоко, затем остудите и съешьте. Повторяйте так 3 раза в день.

А теперь несколько советов, как лечиться солью.

В качестве отхаркивающего средства полезно выпивать 3 раза в день по 1/2 стакана воды, в которой растворены 1/2 ч.ложки питьевой соды и щепот-

ка соли.

Мешочек с крупной горячей солью используют для прогревания при болях в груди, при ломоте в суставах.

При повышенной температуре прикладывают ломтики соленых огурцов ко лбу, затылку и ступням.

При насморке насыпьте в хлопчатобумажные носки по 2 ст.ложки теплой соли (прокалите ее на сковороде), наденьте их вместе с солью, а сверху - теплые шерстяные носки, ходите так 2 часа или дольше. После этой процедуры ноги вымойте теплой водой.

В. ЧИЖАНЬКОВА,  
г. Борисов, Беларусь.

## Доктор прополис

Мне хотелось бы поделиться опытом лечения гриппа.

Я закладываю мелкие частицы прополиса в ноздри и чихаю. Через день температура приходит в норму, и болезнь исчезает.

Е. ИВАНИН,  
Орловская область.



## Напиток для иммунитета

Мелко нарежьте 1 кг белого лука, залейте его 1,25 л холодной воды, плотно закройте крышкой и кипятите 1 час на медленном огне. Затем добавьте 1 стакан сахара, помешайте, пусть покипит еще 1 час. После чего вылейте в напиток 1 стакан меда, подержите на огне 30 минут, но не кипятите. А затем положите по 1 ст.ложке душицы, зверобоя, чабреца и ромашки, 2 ст.ложки мать-и-мачехи, 1 ч.ложку тысячелистника и корня девясила. После охлаждения процедите. Храните напиток в холодильнике. Пейте по 1 ч.ложке 3 раза до еды ежедневно.

И. КОРОТКОВА, г. Харабали Астраханской области.

## Ангина не вернется

Мне приходилось с ангиной бороться трижды. Но благодаря огородной свекле я смог избавиться от болезни, и уже более 30 лет не вспоминаю о ней.

Рецепт простой. Нужно натереть на терке столовую свеклу и добавить 9%-ный уксус (на 1 стакан натертой свеклы - 1 ст.ложка уксуса), настоять 4 часа в темном месте. Затем отжать и получившимся соком прополоскать горло (можно даже немного проглотить). Полоскать нужно каждые 2,5 часа.

За 24 часа излечивается любая ангина. Более того, после такого лечения болезнь не возвращается. В этом я убедился сам.

М. СТАНКЕВИЧ, г. Витебск, Беларусь.

## Луковая терапия

Как только сын заболевал фарингитом, у него сразу инфекция «опускалась» на почки, и он попадал в больницу. Это продолжалось два года подряд, пока я не стала применять следующее средство: отварила 2 средние луковицы в 1 стакане молока, настояла 4 часа, процедила и давала сыну по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Лекарство очень противное. Ребенок мог выпить всего 3 ложки, но и этого было достаточно, чтобы затормозить инфекцию. Также мы полоскали горло ромашкой, делали ингаляции с прополисом. Больше в больницу ребенок ни разу не попадал.

Н. ЗЕНИНА, Волгоградская область.



# Надоело кашлять?

Кашель является защитной реакцией организма. Он возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей. При кашле полезно применять горчичники, горчичные ножные ванны, банки, компрессы на область грудной клетки, растирания, мази, горячее питье.

## Рецепты народной медицины.

- Пропустите через мясорубку **лимон**, смешайте с **медом** и пейте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.
- Нарежьте очень тонкими ломтиками 6-8 штук **редьки**, обильно посыпьте каждый ломтик сахаром и настаивайте 6 часов. Принимайте сок редьки по 1 ст. ложке каждый час.
- Смешайте 1 часть **тертых яблок** с 1 частью протертого **лука** и 1 частью **меда**, принимайте по 1 ч.ложке 3-4 раза в день.
- Смешайте в равных долях **ржаную муку**, **овес**, **ячмень**, добавьте немного **цикория** и 2 г очищенного **миндаля**. Залейте горячим топленым

молоком и пейте вместе кофе.

- **Отвар инжира в молоке** является прекрасным средством от кашля (особенно рекомендуется давать его детям).

- При кашле хорошо помогает горячее **молоко с минеральной водой** (1:1).

- Пейте горячее **молоко с медом**: 1 ст.ложка меда на 200 мл молока с 1/2 ч.ложкой соды.

- **Сок черной редьки** или **сок репы** прокипятите с медом в течение 3 минут. Пейте по 1 ст.ложке через каждые 3 часа.

- Возьмите 2 ч.ложки измельченного **корня дягilia**, залейте стаканом воды и кипятите в течение 10 минут, процедите и пейте несколько раз в день по 1/3 стакана.

- Протрите спелые **бананы** и положите их в кастрюлю с горячей водой (2 банана на 1 стакан воды с сахаром), подогрейте и принимайте эту смесь в течение дня.

- **Отварите лук в молоке** и пейте отвар в горячем виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день.



• Отвар из **ржаных и пшеничных отрубей**, сваренных с медом, помогает при сильном, изматывающем кашле.

- 1 ст.ложку сухих листьев **мать-и-мачехи** залейте 400 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1 ст.ложке 4-5 раз в день.

- Смешайте в равных частях **сок моркови и молоко**. Пейте по 1 ст.ложке 6 раз в день.

- Втирайте в грудь смесь из 2 частей **оливкового масла** и 1 части **нашатырного спирта**.

- Прикрепите к спине между лопатками тряпочку величиной с ладонь,

обильно смазанную **дегтем**. Меняйте тряпочку через 2 дня.

- Для облегчения выделения мокроты полезно принимать **брусничный сироп** с сахаром или медом. Сироп пейте как можно чаще по 1 ст.ложке на прием. Во время лечения этим средством полезно употреблять вместо воды или чая отвар из листьев полевой клубники.

- Чтобы избавиться от кашля курильщика, следует пить несколько раз в день по 50 мл отвара, для приготовления которого залейте несколько **корневищ мальвы** 0,5 л **молока** и варите 15 минут.

**Н. КОЗЫМАЕВА,**  
Кемеровская область.



## Лечусь пихтовым маслом

Пихтовое масло имеет универсальные оздоровительные свойства, я давно пользуюсь им и всегда держу его в домашней аптечке.

При лечении простудных заболеваний, гриппа, кашля натираю грудь мазью из нутряного свиного жира (3 ст.ложки), смешанного с пихтовым маслом (1/2 ч.ложки). Также этой мазью я натираю подошвы ног, надеваю носки и укутываюсь. Помогает очень быстро.

Противопоказано пихтовое масло беременным, больным язвой желудка, а также при острых воспалениях почек.

**Т. КЛИМОВА, Красноярский край.**



## Целители с подоконника

Я хочу рассказать о лекарствах в цветочных горшках. Многие растения, украшающие чуть ли не каждый подоконник, можно назвать лекарями.

Так, например, **сансеvieria** (щучий хвост) обладает замечательными лечебными свойствами. Выжатый из ее плотных листьев сок подогревают и закапывают в уши от отита.

**Каланхоэ** - лекарь куда более известный. Сок из листьев этого растения закапывают в нос при насморке. Я сама им лечусь от насморка, кашля и зубной боли. Каланхоэ блестяще справляется со многими воспалениями, в том числе с ангиной.

Листик каланхоэ нужно помять, выделившийся сок закапывать в нос по 2-3 капли.

Ну а **розовая герань** - вообще мастер на все руки. Самый популярный рецепт: измятый листочек герани вводят в больное ухо. Гераниевое масло назначают при абсцессе легких и бронхиальной астме. Однако масло приготовить сложно в домашних условиях. Гораздо проще воспользоваться настоем из листьев растения.

Делают настой так: 2 ч. ложки листьев настаивают 8 часов



в 2 стаканах охлажденной кипяченой воды. Принимают по несколько глотков 3-4 раза в день.

Народная молва наделила **толстянку (кроссулу)** свойствами притягивать деньги, отсюда и название «денежное дерево». Но работает ли это растение в качестве магнита материального блага? Об этом трудно сказать точно, а вот то, что ее листья можно жевать при воспалении горла, проверено опытом.

Много пишут о полезных свойствах **лука**. Я, например,

с его помощью избавилась от гайморита. Попробуйте, может быть, кому-то поможет.

Лечение нужно проводить в течение 10 минут. Натрите луковицу на мелкой терке, отожмите сок. Смочите 2 кусочка ваты луковым соком, но в нос не вводите, а смазывайте кожу под носовыми и лобными пазухами, а потом еще и уши. Нос моментально начинает дышать.

А вот такой рецепт поможет

## Чеснок, овес и медовые конфеты

**Чесночный взвар от бронхита, трахеита, сухого кашля.**

5 крупных сочных зубков чеснока растолките или тонко нарежьте. Смешайте с 5 ч. ложками сахара, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения, дайте настояться под крышкой 10 минут и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке в течение дня.

**При кашле** помогает толченый чеснок с молоком и медом.

5 больших зубчиков чеснока пропустите через пресс, добавьте 1-2 стакана меда, размешайте и залейте 0,5 л кипящего молока. Дайте настояться. Принимайте в теплом виде по 1 ст. ложке.

Также при кашле хорошо приготовить «конфетки».

от ангины. На мелкой терке натрите лук.

Пару капустных листьев слегка отбейте скалкой, чтобы выделился сок, и выложите на них полученную луковую смесь. Листья аккуратно приложите к шее и обмотайте толстым шарфом. Горло полощите водой с луковым соком и медом.

З. САЖНЕВА,

Тамбовская область.

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

Сварите вкрутую яйца, выньте желтки, разотрите их с равным количеством меда. Храните в холодильнике, скатав шарики-драже. Рассасывайте по 1 шарику 4-6 раз в день. Если кашель не запущен, то благодаря этому средству он пройдет за 2 дня.

**При упадке сил** полезен следующий напиток.

1 стакан овсяных хлопьев залейте 5 стаканами воды и варите на слабом огне до тех пор, пока жидкость не уменьшится в 2 раза. Затем влейте 2 стакана молока, доведите до кипения и добавьте 4 ч. ложки меда. Снова доведите до кипения и процедите. Пейте теплым по 1 стакану 2-3 раза в день, а на ужин ешьте кашу из овса.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.

## ПРЕДУПРЕДИТЬ ЭПИДЕМИЮ ГРИППА, ОСТАНОВИТЬ КАШЕЛЬ

Зима. В некоторых регионах заболеваемость респираторно-вирусными инфекциями уже превысила эпидемический порог. Похоже, в этом году названия гриппу не придумают, придется болеть так. Или не придется?

Ежегодно эпидемии простудных заболеваний (к ним относят грипп, парагрипп, адено-, риновирусную инфекции) вызывают временную нетрудоспособность у миллионов людей, приводят к осложнениям со стороны органов дыхания (бронхиты, пневмонии) и кровообращения. В старшем возрасте при наличии заболеваний сердца и сосудов интоксикация, вызванная вирусной инфекцией, может привести к летальному исходу.

Неужели каждый год беспомощно ждать, когда инфекция доберется до вас или ваших детей?

В настоящее время постоянно ведется работа по созданию противогриппозных вакцин. Их применение играет огромную роль в ограничении эпидемий гриппа. Однако в связи с необходимостью посещать врача, противопоказаниями к введению вакцины у некоторых людей, дорогоизнаной препарата вакцинации против гриппа имеет ограничения. Определенное значение в борьбе с эпидемиями вирусных инфекций имеет ношение масок, ограничение посещений общественных мест, мытье рук с антисептическими растворами и мылом, проветривание помещений, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, своеобразная очистка и дезинфекция систем кондиционирования воздуха и вентиляции.

Перспективным подходом к проблеме профилактики эпидемий ОРВИ является предупреждение внедрения вируса в организм человека при помощи наружных средств. Одним из них является крем «ВИРОСЕНТ».

Эффективность «ВИРОСЕНТА» в качестве средства профилактики ОРВИ связана с его антисептическим действием при нанесении на область наружных носовых ходов, способности улучшать отделение слизи из носовых ходов.



В аптеках города: Москва: (495) 258-75-74, 627-05-61, 995-99-51. С.-Петербург: (812) 380-90-66, 333-36-63, 450-04-50, 603-00-00. Казань: (843) 273-70-00, 554-54-54. Н. Новгород: (831) 278-44-44, 258-80-03. Тольятти: (8482) 726805, 380038. Тула: (4872) 47-68-00. Рязань: (4912) 98-69-98. Ростов-на-Дону: (863) 263-20-07, 263-36-00. Курган: (3522) 46-62-34, 57-49-29. Воронеж: (4732) 428-428, 72-76-76. Набережные Челны: (8552) 396662. Краснодар: (861) 201-22-22, 220-32-09, 227-11-11. Екатеринбург: (343) 204-80-80, 365-90-36. Омск: (3522) 220545. Иркутск: (3952) 550-550. Новосибирск: (383) 2139081. Томск: (3822) 516616. Тамбов: (4752) 566666. Орел: (4862) 510111. Астрахань: (8512) 618-618, 630-630. Белгород: (4722) 26-38-38, 26-44-26. Курск: (4712) 58-80-80. Волгоград: (8442) 230494, 35-82-17. Липецк: (4742) 348835, 349316. Ижевск: (3412) 443-535, 505-505. Оренбург (3532) 71-11-77. КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА (495) 729-49-55. ЗАКАЗ ПОЧТОВОЙ ДОСТАВКИ (495) 926-55-46. WWW.INPHARMA2000.RU

Сравнение различных методик применения крема «ВИРОСЕНТ» показало, что его двукратное ежедневное применение всеми контактирующими между собой членами коллектива позволило снизить заболеваемость ОРВИ в 3,3 раза по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Одновременно с этим в 4,3 раза уменьшилась частота обострений герпесвирусной инфекции. Если заражение вирусной инфекцией произошло, использование «ВИРОСЕНТА» способно облегчить течение болезни и ускорить выздоровление в среднем на 20%.

**Что же делать, если после перенесенной вирусной инфекции развилось осложнение в виде бронхита или пневмонии.** Распознав такие осложнения, врачи обычно назначают антибиотики, отхаркивающие средства и т.д. Они быстро снижают температуру,

улучшают общее состояние больного. Гораздо труднее бороться с кашлем. Как правило, под действием антибиотиков отхождение мокроты уменьшается, и кашель становится сухим, надсадным, муничтывым. Бороться с ним очень трудно, иногда он продолжается долгие месяцы, нередко переходя в хронический.

На протяжении столетий, до появления антибиотиков, наиболее эффективным средством лечения воспалительных заболеваний легких являлись инъекции камфоры, камфорные растирания. Выделяясь через легки и бронхи, камфора оказывает мощное антисептическое действие, стимулирует сосудодвигательный и дыхательный центр. Хорошо известно положительное влияние на бронхолегочную систему масла пихты и регенерирующее, антисептическое действие алоэ и эвкалипта. Лечение больных с обструктивным бронхитом не обходится без средств, способствующих разжижению и лучшему отхождению мокроты. На основе испытанных рецептов создан крем «МУКОФИТИН», обеспечивающий:

- согревающее, бронхорасширяющее, антисептическое действие,
- улучшение отхождения мокроты,
- улучшающий кровообращение в зоне нанесения.

000 «Стиль» 119121, г. Москва, пер. Тружеников 1-й, д. 12, стр. 2. ОГРН 109774661393.



## Подышите на лягушку

Мне известен странный, но быстрый способ лечения ангины.

Этот метод практикуется не только в России, но и странах Востока. Большую живую лягушку подносят близко ко рту больного и заставляют его глубоко дышать прямо на лягушку. От этого сердце земноводного начинает учащенно биться, а большому практическому мгновенно становится лучше. Дышат до тех пор, пока не почувствуют, что лягушка расслабилась и перестала вырываться из рук. После этого ее отпускают. Такую же процедуру проделывают со второй и третьей лягушками. Лечение считается законченным, когда отпущенная лягушка резво поскакет от больного. К этому времени боль в горле исчезает, глотать становится значительно легче. Такое лечение помогает даже тогда, когда больной не только не может есть и пить, но и говорить.



От редакции

Способ лечения с помощью лягушек очень древний и долгое время оставался непонятным. И только в 90-х годах XX столетия американский ученый Заслоф обнаружил в кожном покрове некоторых лягушек сильнодействующий естественный антибиотик, который очень эффективен в борьбе против ряда инфекционных заболеваний.

Лягушек для лечения нужно обязательно выбирать больших, серых, лучше жаб.

Осенью люди часто простужаются. С простудой помогает справиться клюквенный морс. Во-первых, он ослабляет жажду, во-вторых, сбивает жар, а в-третьих, выводит из организма токсические вещества.

В умеренно горячий и сладкий чай положите несколько замороженных ягод и пейте, пока ягоды растаяли только сверху, а внутри еще мерзлые. Если ягоды растаяли, то раздавите их ложечкой и пейте морс небольшими глотками.

В. МОХОВИЦНА, Алтайский край.



## Молочная смесь от кашля

Если вы простудились и кашляете, приготовьте себе простое лекарство.

Смешайте 2 стакана **теплого молока**, 1 сырое **яйцо**, 1 ч. ложку **сливочного масла**, 1 ч. ложку меда и выпейте приготовленный состав на ночь, а потом сразу лягте в постель. Утром вы будете чувствовать себя значительно лучше, при необходимости повторите лечение.

Т. КОМАРОВА, Кировская область.

## Надеваю носки с горчицей

Я когда простужаюсь, в теплую воду добавляю щепотку питьевой соды и мою этим раствором ноги, затем насухо вытираю стопы и тщательно растираю тройным одеколоном. В носки кладу щепотку сухой горчицы, рассыпаю ее по следу, надеваю носки и так хожу. Можно оставлять горчицу на ночь.

Если вовремя провести предложенные процедуры и не запустить простуду, то можно быстро справиться с болезнью. Да еще к тому же желательно пить чай с медом, чередой, чабрецом, душицей, у кого что есть. Но если трав и меда нет, то достаточно будет и горчицы.

Р. ПОДТЕРЕБКОВА,  
Краснодарский край.

## Сироп из крапивы

При простуде с повышенной температурой и кашлем хорошо помогают «крапивные конфетки». Для их приготовления измельченные корни крапивы нужно сварить в густом сахарном сиропе. Хранят сироп в плотно закрытых темных бутылках в прохладном месте. Добавляют в чай.

Я заготавливаю корни крапивы летом: выкапываю, промываю, режу на кусочки и высушиваю. Храню в бумажных пакетах в сухом месте.

Простуда пройдет быстрее, если на ночь положить в носки лист хрена, предварительно помяв его скалкой. Листья хрена я кладу в обувь и хожу целый день.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.

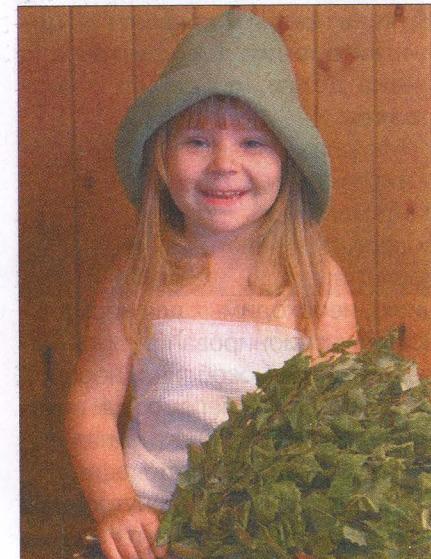


## Травяной аромат бани

Мои родители с удовольствием собирали различные травы, а потом, затопив баню, клали их на полок и заливали горячей водой. Мы, дети, сидели на топчанах и вдыхали сухой травяной пар, который спасал нас от болезней.

Простужались мы редко, но иногда, увлекшись игрой, задерживались подолгу на улице (в Сибири зимы очень суровые) и в результате все-таки подхватывали простуду. Тогда мама делала для нас **медово-свекольные капли**.

1 ч. ложку **меда** соединяла с 2,5 ч. ложки **свекольного сока**, перемешивала и закапывала по 5-6 капель смеси в каждую ноздрю 4-5 раз в день.



К. ДУДАРЕВА, Ростовская область.

Фото Mcandy77|Dreamstime.com\\Dreamstock.ru

## Полюбите молоко

Хочу поделиться с читателями рецептом, который помог мне избавиться от фарингита.

Горло у меня болело так, что нельзя было ни есть, ни пить. А еще мучили сильные головные боли. Одна старушка и говорит мне: «Попей, девка, молока горячего с прополисом и все заживет».

В 0,5 стакана горячего молока нужно добавить 1 ч. ложку прополиса (продается в аптеке), а выпить ближе к ночи, перед тем как лечь в постель.

Молоко с прополисом я пила долго, без перерывов, даже и не заметила, как излечила свой фарингит.

Г. МАЛИНОВА, Нижегородская область.



# Чай из хризантем

**Хризантему называют «царицей осени», т.к. цветет она очень долго, до самых заморозков.**

Махровые белые, розовые, золотисто-желтые лепестки хризантемы очень полезны. В них содержится много минеральных веществ (калий, магний, селен, цинк), необходимых для нормального функционирования организма человека, особенно нервной системы. Есть в лепестках и витамины, особенно много витамина С. Но главная ценность - эфирное масло, которое при внутреннем употреблении повышает защитные силы организма и благоприятно воздействует на нервную систему.

**При простуде, обострении хронического бронхита, туберкулезе легких** насыпьте на простыню больного лепестки свежей хризантемы так, чтобы они оказались под лопатками. Лежать на таком ложе не только полезно, но и приятно. Также в комнате у изголовья кровати поставьте букет хризантем или тазик с горячей водой, в которой плавают несколько цветов.

**Из свежих лепестков хризантемы готовят чай, укреп-**

**ляющий иммунную систему.**

1 ч. ложку мелко нарезанных стальным ножом лепестков заваривают 1 стаканом кипятка, добавляют по вкусу сахар или мед. В этот чай хорошо положить несколько раздавленных ягод винограда. Чай из хризантемы пьют по 1/2 стакана дважды в день как профилактическое средство.

**Хризантемно-липовый чай хорошо очищает организм:** 1/2 ч. ложки лепестков хризантемы и 1/2 ч. ложки сухого липового цвета заваривают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают и пьют. Этот чай оказывает мочегонное и потогонное действие.

**При упорном кашле, простуде, туберкулезе легких, пониженному тонусе нервной системы** полезен хризантемный мед. Для этого лепестки моют и заливают цветочным пчелиным медом.

**При сильном и затяжном насморке** лепестки хризантемы смачивают в подсолнечном масле и прикладывают под нос, фиксируя пластырем. Я сама лечусь этим растением, поэтому болею не часто.

А. АГЕЕВА, г. Пенза.



# Малина плюс чеснок

**От простуды.** Нужно взять 1 стакан свежей малины, 0,5 л водки, настоять 7-14 дней. Принимать по 1 ст. ложке взрослым, а детям по 1 ч. ложке. Настойку лучше пить на ночь (проверено на себе, детях и внуках).

**От кашля.** Выдавить из чеснока 2 ст. ложки сока, добавить 100 г сливочного масла и перемешать. При кашле втирайте мазь в ступни, после чего наденьте теплые носки.

Г. СОЛНЫШКОВА, Алтайский край.

# Смесь от бронхита

**При кашле** я беру по 1 ст. ложке листьев медуницы, листьев шалфея, травы золототысячника и полыни. Этую смесь заливаю 1 стаканом кипятка, настасиваю 40 минут, фильтрую. В настой добавляю 1 ст. ложку меда.

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

Т. КАРАВАЕВА, Пермский край.



## ПОПРОБУЙТЕ БРУСНИКУ

При кашле нужно каждый час принимать по 1 ст. ложке брусничного сиропа с медом.

А еще хорошо пить чай с клубничным вареньем, размешивая по 2-3 ч. ложки варенья в чашке кипятка.

Ю. КУКУШКИНА, Московская область.

Фото Г. ГУНДАРИНА.

## ДРУЖКУ СО СВЕКЛОЙ

Легочные заболевания я лечу так: 1 стакан свекольного сока, 5 ст. ложек сахара, 5 ст. ложек водки, 1-1,5 ст. ложки очищенного глицерина.

Все перемешать и взблатать.

Смесь принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Г. ШКАРУПА, Кемеровская область.



# Витамины против инфекции

Главный помощник в борьбе с простудой - обильное питье, поскольку жидкость выводит токсины. В сутки рекомендуется пить не менее 2 л жидкости. Можно делать по несколько глотков каждые 10-15 минут.

Но если горло сильно болит, не употребляйте кислые цитрусовые напитки. Отдайте предпочтение травяным чаям с ромашкой, липовым цветом, эхинацеей, душицей и чабрецом.

**Молоко с минеральной водой** помогает справиться с кашлем. Этот напиток способствует отхождению мокроты. От крепкого кофе во время болезни следует отказаться, так как при повышенной температуре повышается нагрузка на сердце.

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

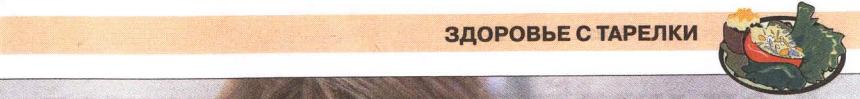
При насморке полезны **чуть подкисленные напитки:** чай или кипяченая вода с лимоном, со свежевыжатым соком апельсина (1:1). Очень полезны клювенные или бруничные морсы. Они позволят обогатить орга-

низм витаминами, особенно витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Однако не забудьте, что свежие фрукты и ягоды несовместимы с кипятком, так как витамин С в нем частично разрушается. Поэтому ломтик лимона не стоит класть в горячий чай, подождите, пока он слегка остывает.

**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.

Отсутствие аппетита - признак того, что все силы организма брошены на борьбу с инфекцией. В начале болезни можно обойтись только питьем или подключить **куриный бульон с добавлением мелко нарезанного чеснока.** Бульон помогает в борьбе с болезнью, поскольку обладает противовоспалительными свойствами.



тельными свойствами. Как только наступит улучшение, аппетит восстановится.

**Чеснок, лук, хрень, редька, перец** содержат мощные антивирусные вещества, но раздражают слизистую рта. Во время болезни лучше добавлять немногого сока лука, чеснока или редьки в мед, который не только смягчит их раздражающий эффект, но и усилит лечебное действие.

От жирного мяса, копченостей, жареного и кислых маринадов лучше отказаться. Мясо и рыбу желательно есть отварными.

Стоит несколько ограничить

составляет поддержанию воспалительного процесса. Нежелательно есть продукты, которые могут усилить бродильные процессы в кишечнике: капусту, бобовые, ржаной хлеб и другие. Несколько ограничивается в рационе количество углеводов (до 300-350 г).

Из-за снижения аппетита и угнетения деятельности пищеварительных желез больные должны питаться небольшими порциями 5-6 раз в день. Кроме того, в блюда рекомендуется добавлять больше зелени, она восполнит потери минеральных солей.

Фото ООО «Ист Ньюс» СД.



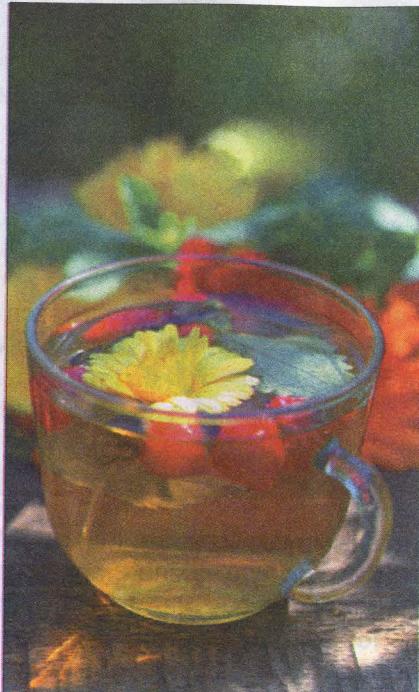
## Как укрепить иммунитет

Всю жизнь меня преследовали ангины, кашель, бронхит. Вот почему у меня собралась большая коллекция всевозможных народных рецептов от инфекционных болезней. Детей своих я для профилактики всегда пою укрепляющими напитками, наверное, поэтому они практически не болеют.

- В стакан теплого молока добавьте 10 капель чесночного сока и пейте перед сном.

- Против гриппа смешайте 1 ч. ложку сиропа шиповника и по 2 ст. ложки свекольного сока и кефира, выжмите в эту смесь сок половины лимона. Принимайте по 1 ст. ложке не реже 3 раз в день.

- 1 ст. ложку сухих ягод малины залейте стаканом кипятка и прокипятите 10 минут. Дайте настояться 1,5-2 часа, процедите и пейте по 1 стакану 2 раза в день.
- Поднимет иммунитет отвар из шиповника. 1 ст. ложку сухих измельченных плодов шиповника залейте 0,5 стакана кипяченой воды и кипятите на слабом огне под крышкой в течение 10 минут, затем настаивайте в теп-



лом месте 3 часа. Пейте по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

- При ангине пейте витаминный чай. Смешайте по одной части сухих листьев боярышника, зверобоя и земляники. Чайную ложку травяной смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 20 минут и выпейте теплым.

Е. ПОНЯЕВА, Иркутская область.  
Foto Legaa|Dreamstime.com|Dreamstock.ru



## Не кашляйте

Старинный скандинавский рецепт от кашля и охриплости голоса при гриппе, бронхите, ларингите.

Взять 0,5 стакана пива и 0,5 стакана молока. Все смешать, подогреть, чтобы смесь была теплой, и выпить на ночь. Привыкания к пиву нет.

В Бразилии от кашля лечатся с помощью бананов. Берут спелые бананы, пропускают их через сито, затем кладут в горячую воду с сахаром (2 банана на 1 чашку воды с сахаром), подогревают и пьют.

Другой рецепт. Нарезать очень тонкими ломтиками 6 или 8 штук редьки, обильно посыпать каждый ломтик сахаром. Примерно через полдня появится сок. Доза - 1 ст. ложка сока каждый час. Зна-

хари утверждают, что это средство излечивает самый тяжелый кашель за короткое время.

При болях в груди от простуды и кашля очень полезен кипяченый сок репы с медом.

Хронический бронхит лечится с успехом свиным здором (нутряным жиром). Здор кладется в кастрюлю и ставится в теплую, но не горячую духовку или на слабый огонь, чтобы стекал жир. Растопленное сало помещается в холодное место.

Для наружного применения сало надо смешать со скипидаром и досуха втирать в грудь. Для внутреннего применения - смешать 1 десертную ложку со 1 стаканом горячего молока и пить небольшими глотками в горячем виде.

А. КЛИМОВА, Нижний Новгород.

### СОКОТЕРАПИЯ

#### ИСЦЕЛЯЮЩИЙ КЕДР

ПРОДУКЦИЯ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ:

- «Бальзам терпентиновый» 10% (живица кедра): на лынном масле - 150 руб., на подсолнечном - 110 руб.;
- крем «Солнечный» (косметический разглаживающий) 25 мл - 200 руб.;
- крем «Суставный» 30 мл - 170 руб.;
- крем «Живичный» (ранозаживляющий) 20 мл - 160 руб.

В состав кремов входят: смола кедра, растительные компоненты и продукты пчеловодства.

**Заявки и консульт. по т. 89233586930.**

E-mail: radostisvet@yandex.ru

Высыпьте наложенный платежом.

Адрес: 662952, Красноярский край,

Курагинский р-н, п. Чубижек, ул. Чапаева, 89-1.

ИП Орлова Л.А. ОГРН 31066232800020. Реклама.

Вот мой рецепт от кашля. Возьмите по 1 стакану меда, сока черной редьки, свеклы, моркови, все смешайте в стеклянной банке и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, но смесь сразу не глотайте, а подержите минут 5 во рту. Храните лекарство в прохладном месте.

Д. ГАЛЕЕВ, г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл.



## Ореховое варенье

Однажды мы с мужем поехали в Серноводск на курорт. В санатории работала медсестрой наша племянница. Как-то зашел у нас с племянницей разговор о простудных заболеваниях, и мы узнали от нее о целебных свойствах грецкого ореха. Гуляя по санаторику, набрели на аллею грецких орехов. Так красиво, такой чудесный запах! Мы с мужем нарвали по десятку орешков, принесли домой. Племянница заставила их мелко порезать, от чего руки у нас стали желтые, так как в грецких орехах много йода. Потом к приготовленной массе из 20 орехов добавили

200 г сахара, перемешали и получилось варенье. Оно долго может храниться. Принимают ореховое варенье от кашля и для укрепления иммунитета, в нем очень много полезных веществ.

А вот так я лечу своих внуков от кашля. 1 ст. ложку цветков липы заливаю 1 стаканом крутого кипятка и настаиваю, укутав, 1 час. Процеживаю и даю по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Свежие почки липы я принимаю как болеутоляющее средство, помогают они и при ожогах, нарывах.

И. КОРОТКОВА, Астраханская область.

## С веселкой веселее

**При простудных заболеваниях меня очень выручает гриб веселка.**

Собираю веселку летом, приношу домой, очищаю тряпочкой (не мою), кладу в банку, заливаю водкой, закрываю банку плотной полиэтиленовой крышкой, ставлю ее в полиэтиленовый мешок, завязываю длинной веревкой и закапываю в землю примерно на 1 метр на полтора месяца. Конец веревки оставляю наверху, чтобы не потерять место (кстати, так легче и доставать). Через положенный срок вынимаю банку, процеживаю настойку через марлю и ставлю в холодильник.

Настойка из веселки - незаменимое средство при простуде, болезнях горла. Можно делать компрессы или полоскать горло, даже проглотить разрешается несколько раз в день.

Н. ПАЛАЗНИК, г. Слуцк, Беларусь.



## Секреты «северного винограда»

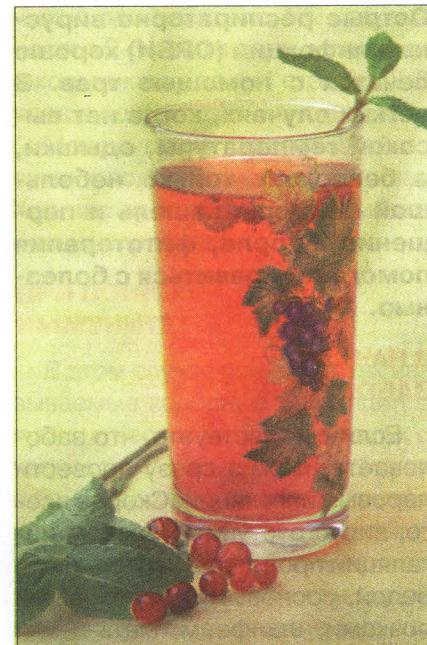
Горячий клюквенный кисель считается одним из лучших потогонных средств.

Сок и морс из клюквы полезны при гриппе, ангине, инфекционных заболеваниях. Смесь сока с медом (1:1) помогает при бронхите с кашлем. При заболеваний горлами надо пить клюквенный сок с медом по 1 ст. ложке 4-5 раз в день, запивая теплым молоком.

Кроме того, если каждый день употреблять по 1/2 стакана клюквенного сока с медом утром и вечером, то значительно повышаются умственные и физические способности, улучшается обмен веществ, налаживается работа кишечника. Пектин и целлюлоза, содержащиеся в клюкве, способствуют выведению из организма токсических веществ, радионуклидов.

Клюкву нельзя употреблять при язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью, заболеваниях печени, острых воспалительных процессах.

Клюкву издавна называют «северным виноградом». Краси-



вые рубиновые ягоды содержат глюкозид вакцинин, витамин С, различные кислоты, сахара. Зимой количество сахаров в ягоде возрастает. Если в клюкве, собранной осенью, их содержится около 4 процентов, то в весенний почти в 2 раза больше.

И. СТАРЦЕВА,  
г. Кудымкар Пермского края.  
Фото И. ПАВЛОВА.



# Надежный заслон от простуд

Острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ) хорошо лечатся с помощью трав. В легких случаях, когда нет высокой температуры, одышки, а беспокоят только небольшой насморк, кашель и першение в горле, фитотерапия помогает справиться с болезнью.

## В НАЧАЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Если вы чувствуете, что заболеваете, можно сразу провести паровые ингаляции. Скорее всего, вирус отступит. Паровые ингаляции проводят с картофелем, репой, сосновыми, березовыми почками, шалфеем, мать-и-мачехой, зверобоем, эвкалиптом, ромашкой.

## ПРИ НАСМОРКЕ

При начинающемся насморке в нос закапывают сок свеклы (можно с медом - 1/3 часть), сок алоэ, масло облепихи, масло шиповника, сок моркови (по 4-6 капель 3-5 раз в день), сок моркови с растительным маслом (в соотношении 1:1).



## ПРИ БОЛЯХ В ГОРЛЕ

Если появились боли в горле, то помогут полоскания. Для этой цели используют настой цветков календулы, ромашки, бузины черной, травы зверобоя, листьев шалфея, эвкалипта или отвары корней кровохлебки, коры дуба, ивы белой.

Можно применять сборы, смешивая 2-4 растения. При этом целебное действие усиливается. Например:

- цветки липы сердцевидной (1 часть) смешивают с корой дуба обыкновенного (2 части);
- к листу шалфея лекарственного добавляют траву зверобоя продырявленного, цветки бузины черной и кору дуба обыкновенного (всего поровну);
- плоды фенхеля обыкновенного (1 часть) смешивают с лис-

том мяты перечной, цветками ромашки лекарственной, листом шалфея лекарственного (по 3 части).

**Если уже есть и насморк, и кашель, и повышение температуры, то эффективнее всего использовать следующие лекарственные сборы:**

- корни солодки (1 часть), сосновые почки, золотой корень (по 2 части), трава зверобоя, корневища аира, плоды шиповника (по 4 части);
- кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника (всего поровну);
- корни солодки (2 части), корни бадана, траву душицы, хвою сосны, плоды кoriандра (по 3 части), лист малины, траву зверобоя, цветки календулы (по 5 частей). Из сборов готовят настой и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

## ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Считается, что температуру ниже 38-38,5°C снижать не следует, так как она помогает организму бороться с вирусами. Однако при высокой лихорадке без аптечных препаратов не обойтись. Но не стоит забывать и о травах, которые оказывают жаропонижающее действие.



При повышенной температуре эффективны настои из цветков липы (2-3 ст. ложки на 1 стакан кипятка). Взрослым и подросткам нужно принимать по 1/2 стакана настоя 2-3 раза в день, младшим школьникам - по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Можно также заварить чай из сухих плодов и листьев малины. Хорошо просто пить чай с малиновым вареньем.

## ПРИ ПОНИЖЕННОМ ИММУНИТЕТЕ

В этом случае помогают так называемые холодные ингаляции с луком и чесноком. Для этого лук с чесноком измельчают и высыпают в банку, которую плотно закрывают. Через полчаса снимают крышку и делают 5-6 глубоких вдохов носом и ртом, задерживая выдох на 4-5 секунд. В течение дня эту процедуру повторяют 6-8 раз.

Важно помнить, что **каждое растение имеет** как лечебное, так и побочное (нежелательное) действие. При аллергии опасной может быть практически любая трава. Поэтому при употреблении трав нужно консультироваться с врачом.

О. СОРОКИНА,  
кандидат медицинских наук.  
Фото Ю. ИВАНОВА.



# Чем хороши ингаляции и полоскания

**Я хочу поделиться некоторыми рецептами, как лечить хронический тонзиллит и фарингит лекарственными растениями.**

**Полоскают горло** теплыми настоями 4-5 раз (можно и более) в день. Промывания делают ежедневно или через день (температура настоя должна быть 37-38°C). За курс лечения нужно провести 10-12 промываний. Курс ингаляций обычно включает 15 процедур, длительность одной ингаляции - 5 минут.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЕВ

- Смешайте 1 часть листьев эвкалипта, 2 части листьев грецкого ореха и 3 части цветков ромашки. 1 ст. ложку измельченного сбора залейте 200 мл кипятка. Дайте настояться 1 час, затем процедите.

- Возьмите 1 часть листьев брусники, 1,5 части листьев подорожника, 2 части корневищ герани луговой. 1 ст. ложку измельченной смеси залейте 200

мл кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите.

**Рецепт Ф. Шаляпина.** Залейте 1/2 стакана анизовых семечек 1 стаканом воды, прокипятите 15 минут, процедите. Добавьте 1/4 стакана липового меда и доведите отвар до кипения еще раз, затем снимите с огня и влейте 1 ст. ложку коньяка. Принимайте по 1 ст. ложке каждые полчаса. Это средство особенно любили русские певцы, оно помогало избавиться от профессионального фарингита за 1 день.

**Рецепт Махараджи.** В Индии на протяжении многих лет все болезни горла, в том числе и фарингит, лечили полосканиями глиной. И не случайно, ведь глина - идеальный сорбент, вбирающий в себя слизь, в которой кишат бактерии.

Залейте 1 ч. ложку глины (специальной стерильной глины, которая продается в аптеках) 1 стаканом воды комнатной температуры, размешайте. Полощите горло 6 раз в день. Курс лечения - 1 неделя.



**Рецепт Наполеона.** Император при первых же признаках фарингита каждый час полоскал горло коньяком (2 ст. ложки). Кстати, аналогичный способ издавна применяли и грузинские целители. Только они

советовали полоскать горло не коньяком, а красным сухим вином, подогретым до температуры тела.

Г. РУДЕНКО,  
г. Невинномысск  
Ставропольского края.

## Солнечный доктор

**Подсолнух очень полезен** при многих недугах, если его, конечно, разумно использовать. Это растение является полностью лечебным - начиная от цветка и заканчивая корнями.

Желтые лепесточки от корзинок подсолнуха являются уникальным лекарством для лечения и профилактики простудных заболеваний. Для приготовления лекарства лепестки нужно плотно уложить в стеклянную банку, утрамбовать, залить 70%ным спиртом, закатать железной крышкой и поставить в темное теплое место. Средство будет готово, когда жидкость станет маслянистой, темно-коричневого цвета.

Взрослым нужно принимать по 1 ст. ложке настойки 3 раза в день за 20 минут до еды. Детям можно пить только с 5-летнего возраста и до 14 лет по 1 дес. ложке 2 раза в день за 10 минут



до еды. Эта настойка - сильно-действующая, поэтому курс лечения составляет всего 3 дня. Дольше употреблять нельзя.

Т. КАМЫШАН,  
г. Донецк Ростовской области.  
Фото Т. ДЕЛИЕВОЙ.



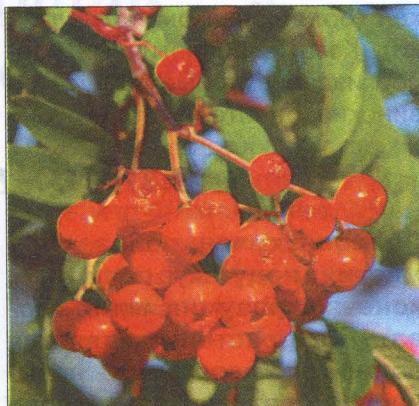
## Рябиновый эликсир

Гроздья рябины завораживают своей необычайной красотой и верно служат нашему здоровью.

Для усиления иммунитета при гиповитаминозе и простудных заболеваниях, а также для профилактики гриппа полезно принимать свежий сок по 50 мл 3 раза в день. Или приготовьте такой напиток: смешайте 3 ст.ложки шиповника, 3 ст.ложки плодов рябины (свежих или сушеных), 2 ст.ложки крапивы двудомной.

1 ст.ложку сбора залейте в термосе 2 стаканами кипятка. Настаивайте 2 часа. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Чай из листьев рябины применяется в качестве полосканий при воспалении горлани, хроническом тонзиллите и ан-



гине: 50 г свежих или высушенных листьев залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут.

Рябина противопоказана при склонности к повышенной свертываемости крови.

Г. БЕЗЬЯЗЫКОВА, Республика Хакасия.

Фото Kanusommer | Dreamstime.com | Dreamstock.ru

## Хвойный «мед»

Очень необычное целебное средство - хвойный «мед». Конечно, эта сладкая смесь только немножко напоминает привычный нам мед.

Рецепт приготовления прост: хвойные почки (лучше только что собранные) промыть, засыпать в эмалированную кастр-

рюлю, залить холодной водой (1 часть почек на 3 части воды), закрыть крышкой и кипятить 20 минут. Поскольку некоторая часть воды испарится, отвар довести до первоначального объема, остудить, процедить, добавить в него сахар (2 части сахара на 1 часть отвара), на-



слабом огне опять довести до кипения, помешивая. Полученный сироп разлить в стеклянные банки. При хранении он защаривается.

Хвойный «мед» богат витаминами, это прекрасное лечебное средство при кашле, бронхите, трахеите и других простудных заболеваниях, а также при бронхиальной астме. Принимают лекарство 3 раза в день по 1 ст. ложке, запивая горячим чаем.

Лечение проводят в течение месяца и повторяют 3-4 раза в год.

Хвойный «мед» очень эффективен и, кроме всего прочего, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Я рекомендую читателям газеты воспользоваться этим рецептом, результаты лечения замечательные.

Г. РУДЕНКО,  
г. Невинномысск Ставропольского края.

## Ореховое масло от простуд

Применяют ореховое масло в качестве профилактики во время эпидемии гриппа: смазывают им слизистую носа. Его просто приготовить в домашних условиях.

Листья грецких орехов с молодых деревцев, проросших по осени, нужно мелко порезать, размять деревянной палочкой, сложить в стеклянную банку и залить подсолнечным маслом в пропорции 1:2 (1 часть листьев и 2 части масла), затем поставить в темное место на 3 недели, периодически помешивать деревянной палочкой. После этого масло фильтруют через 3 слоя марли, листья хорошенько отжимают. Приготовленное масло можно хранить в холодильнике несколько лет.

При гайморите растворите 3-5 капель орехового масла в 1 ч. ложке растительного масла и закапывайте в теплом виде по 1-2 капли в каждую ноздрю детям, а взрослым - по 3-4 капли утром и на ночь.

Р. ПОДТЕРЕБКОВА,  
Краснодарский край.



## Морской курорт на дому

Тем, кто страдает хроническими простудными заболеваниями, известно, что прекрасно лечит инфекции и укрепляет иммунитет морская вода.

Зимой об отдыхе на море остается лишь мечтать. Однако «морской курорт» можно устроить у себя дома.

Купите морскую соль в аптеке и по инструкции разведите водой. Тщательно размешайте раствор, процедите. Затем поместите туда

на сутки любую серебряную вещь, которая найдется в доме: ложку, кольцо, цепочку. Серебро из раствора не вынимайте. Приготовленной таким образом водой (комнатной температуры) полощите горло. Дозу постепенно увеличивайте до стакана в день.

А по утрам и вечерам обтирайтесь прохладной «морской» водой. Мне такая профилактика помогает: болеть перестала.

И. ВЛАСОВА, Ярославская область.

## Упражнение для иммунитета

При различных недомоганиях прекрасно помогают дыхательные упражнения. Поделюсь очень простым упражнением, при регулярном выполнении которого заметно укрепляется иммунитет.

Исходное положение - сидя на пятках, ноги вместе. Медленно выдыхайте во время наклона туловища и головы вперед, затем вниз к полу, а руки в это время остаются вдоль туловища и тянутся к ступням. В наклоне глубоко подышите в течение 20-30 секунд, а затем,

поднимаясь в и.п., медленно вдыхайте. Повторите так 3-4 раза в день.

Я преклоняюсь перед людьми, которые в 60, 70 и даже 80 лет не прекращают познавать силу живительных движений. Восхищаюсь их упорством, рвением, силой духа и успехами.

Я буду очень рада, если кому-то пригодятся мои наработки и советы.

Двигайтесь с наслаждением и будьте здоровы!

А. ПРОШИНА, г. Ульяновск.



## Подарок от елки

После Нового года отслужившие свою службу елки обычно выбрасывают, не зная того, что зеленые красавицы могут стать отличным средством от простуды.

Нужно собрать с елки побольше хвои и мелких веточек, просушить и наполнить ими ситцевую наволочку. Эту наволочку с открытой горловиной поставить возле кровати или дивана. В комнате будет запах, как в хвойном лесу. И этот аромат поможет справиться с микробами.

Эфирные масла и другие биологически активные вещества, получаемые из хвойных деревьев, успешно применяются для лечения и профилактики многих распространенных заболеваний: простуды, гриппа, болезней органов дыхания и пищеварения, почек, а также ревматизма,

радикулита, подагры, неврастении и др.

**При авитаминозе** заварите 5 ст.ложек свежей еловой хвои стаканом кипятка, настаивайте 20-30 минут на водяной бане. Можно добавить мед. Пейте витаминный напиток по полстакана утром и вечером в течение 2-3 недель.

**Для укрепления иммунитета** залейте 0,5 кг еловых иголок 2,5 л кипятка и варите 30 минут. Настаивайте 2 часа, процедите, добавьте по вкусу сахар, клюквенный сок или капустный рассол. Пейте осенью и зимой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Храните напиток в холодильнике.

И. СТАРЦЕВА,  
г. Кудымкар Пермского края.  
Фото Д. ВОЛОДИКОВА.