

Как быстро вылечить грипп, простуду, насморк



Илья Мельников
Как быстро вылечить
грипп, простуду, насморк

предоставлено автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184446
Издательство Ильюши В. Мельникова; Гродно; 1997

Содержание

Как быстро вылечить грипп, простуду, насморк	4
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Без автора

Как быстро вылечить грипп, простуду, насморк

Как быстро вылечить грипп, простуду, насморк

Дорогие уважаемые читатели, эта книга написана для вас с любовью и горячим желанием помочь вам в трудные минуты жизни. Эта жизнь даже баловням судьбы дарит неисчислимы стрессы и волнения, а уж о нас и говорить нечего. Мы переживаем, волнуемся, испытываем депрессии, боль и страх. В итоге что мы получаем? Портится наше здоровье, портится характер, портится наша судьба. Что делать, как избежать этого? Конечно, нет расхожих рецептов от неудач. (А порой кажется, что только из одних неудач состоит наша жизнь). Однако, живет в любом человеке воля – такая строгая, сильная дама. Она способна гнуть подковы и растапливать ледники. Именно она и не позволяет каждому из нас раскисать. Она способна поднять человека, подарить ему крылья, дать второе дыхание, открыть ему радость жизни. Одна из таких радостей – наше здоровье... Каждому из нас приходилось болеть, лежать в больнице. Вот тогда-то наши повседневные заботы и напасти казались нам мелкими и незначительными. Потому, что на грани крайней черты вдруг осознаешь ценность жизни, важность собственного бытия, и конечно, необходимость крепкого здоровья. Есть такое выражение «В здоровом теле – здоровый дух». Это утверждение имеет и обратную связь: «Будет здоровой ваша душа – будет здоровым и ваше тело». Так давайте попробуем врачевать с вами и то и другое.

Начнем с того, что искусственно будем вызывать у себя хорошее настроение. Примем искать положительные моменты, пусть они поначалу и не кажутся вам такими уж положительными. Например, проснувшись поутру и предвкушая долгий рабочий день, вместо обычного утреннего раздражения, попытайтесь сосредоточиться на мысли: у меня будет прекрасный, богатый на приятные сюрпризы день, я здоров(а) и привлекателен(льна), умею ладить с людьми, радоваться жизни, готовить вкусные завтраки, заразительно смеяться... Попробуйте любоваться пейзажем из окна переполненного троллейбуса. Радуйтесь хорошей книге, музыке, погоде, знакомым людям... И заметите, что вас начинает окружать комфорт и уют, меньше становится проблем со здоровьем.

Но все же нет в мире совершенства, и если вскоре холодная погода сломит ваши волевые усилия и вы подхватите простуду и насморк – не отчаивайтесь. Самое время заняться врачеванием своего тела.

Простуда

Если вы почувствовали, что простудились: начались лихорадочная ломота тела, головная боль или насморк, кашель, повышенная температура и т. д., выпейте полстакана воды с пятью каплями йода. Это средство очень хорошо особенно, если вы находитесь на работе.

Если промочены ноги, разотрите их водкой и наденьте сухие носки.

Полезно поставить на грудь и спину несколько сухих банок, выпить две-три чашки горячего чая с имбирем и медом. Приготовить его можно следующим образом: четверть стакана очищенного и натертого имбиря залить медом и варить. В чашку чая положить половину чайной ложки приготовленной смеси. Для вкуса добавляется сахар. Если имбиря нет, рекомендуется потогонный чай: из липового цвета, бузины, малины. Затем хорошо заку-

таться и заснуть. Если на завтра простуда не прошла, примите слабительное, пищу в течение дня не принимайте, пейте только воду, подкисленную лимоном и клюквой. На ночь разотрите тело спиртовой настойкой можжевельника или березовых почек, или оботритесь горячей водой с уксусом и закутайтесь.

Есть одно древнейшее средство против простуды, если им воспользоваться, то результат выздоровления не замедлит сказаться. На основании жизненного опыта известный натуралист Кнейп рекомендовал больным простудой, с высокой температурой, наполнить ванну холодно-ледяной водой и стоять в ней ровно одну минуту. Ни больше, ни меньше. Затем, надев шерстяные чулки, беспрерывно и быстро ходить по комнате в течение 15 минут. Потом ложиться спать.

Однажды больной пожаловался Кнейпу, что он чуть не умер после такого состояния. Кнейп в недоумении спросил больного:

– Вы стояли в ледяной воде ровно одну минуту?

– Не только одну, целых пять минут простоял, – ответил жаловавшийся.

На лице Кнейпа отразился ужас.

Другой его пациент, имея высокую температуру, вызванную простудой, налил в ванну холодно-ледяную воду по щиколотку и простоял в ней ровно одну минуту, как полагалось. Однако... он не стал утруждать себя хождением по комнате, а сразу лег в кровать.

Некоторые подробности лечения могут показаться пустячными, но в них-то и заключается главная суть лечения!

С целью повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных путей настоятельно рекомендуется проводить общий и точечный массаж грудной клетки, лица и ушных раковин.

Самомассаж

Массаж грудной клетки улучшает работу легких и сердца, повышает эластичность кожи, снимает боль за грудиной, облегчает кашель.

Грудная клетка по своему строению очень хрупкая, поэтому при ее массаже следует проявлять осторожность. У женщин массаж грудной клетки проводится только в верхней трети ее, выше грудных желез.

Общий массаж начинают с поверхностного и глубокого поглаживания грудных мышц и грудины в направлении к подмышечным впадинам, межреберных промежутков, находящихся на два пальца снаружи от нее. На средней линии наиболее часто точечному массажу подвергают зону, расположенную на месте пересечения средней линии грудины с линией, проведенной через соски грудных желез. Массаж ее показан при болях в области грудной клетки, одышке, кашле, приступах удушья при бронхитах. Выше этой зоны находится зона 9. Массаж ее применяют при кашле, при трудно отделяемой мокроте. Рефлексогенные зоны 10, 11, 12, 13, расположенные в межреберных промежутках, подвергают массажу при бронхиальной астме, бронхитах, пневмонии.

Общий и точечный массаж лучше проводить в положении лежа на боку, что дает возможность расслабить мышцы грудной клетки (при этом правая рука массирует левую половину, и наоборот), а при бронхиальной астме – сидя, при слегка наклоненной к груди голове.

Массаж лица

При острых респираторных заболеваниях, насморке, ангинах, головной боли точечный массаж рефлексогенных зон грудной клетки рекомендуется сочетать с массажем рефлексогенных зон лица. Рефлексогенная зона 11 находится на средней линии лица между внут-

ренними концами бровей. Рефлексогенная зона 12 находится у верхнего края носогубной складки рядом с крылом носа.

Следует проводить массаж успокаивающим методом в течение 2–3 минут, надавливая на каждую точку не дольше 15 секунд, то есть делая вращательные движения семь раз в одну сторону и семь раз в другую. С целью профилактики массаж делают 2–3 раза в день, а при заболевании – через каждый час.

Массаж ушной раковины:

Массаж и самомассаж ушной раковины эффективен только в начальный период (слабость, вялость, недомогание при простуде). Ушные раковины массируются последовательно. В первый день – одна, во второй день – другая и т. д. У правой рекомендуется начинать массаж с правой ушной раковины, у левой – с левой. Массаж выполняется в течение 10–12 дней – в первые два дня 2 раза в день утром и вечером, затем можно только по утрам.

Последовательность массажа по законам согласно нумерации. Техника массирования зон описана выше.

Зона 4 – вершина завитка, легко находится путем складывания уха так, чтобы край завитка накрыл край восходящей его части. Массаж этой зоны оказывает стабилизирующий, противовоспалительный, обезболивающий и успокаивающий эффект.

Зона 5 – нижняя часть мочки, представительство миндалин. Массаж улучшает процессы в лимфоузлах, что улучшает иммунную активность организма.

Зона 4 и 5 массируются с двух сторон одним и двумя пальцами.

С целью продления действия массажа рекомендуется после ручного воздействия нанести на зоны (только слегка прикоснуться с помощью, например, спички), раздражающие кожу растирки (мази) типа финалгон, никофлекс, пихтовое масло, «Золотую звезду», настойку йода.

Всем нам хорошо известно, что человек раздраженный, с неустойчивой психикой, подверженный стрессам, легче заболевает, больше подвержен вирусным инфекциям, менее иммунно устойчив, чем человек спокойный и доброжелательный. Давайте немного повращаем свое тело для защиты от стрессов. Порой людей излишне нервных, раздражительных считают просто капризными. Но в большинстве случаев это не так. Ведь у здорового человека не должно быть таких явлений. Вы, конечно, можете понервничать при какой-то конкретной ситуации... Но когда проходит ситуация, тогда проходят раздражение, нервное напряжение. Если же подобные реакции возникают по пустякам и затягиваются надолго – видимо, нарушено функциональное состояние организма и, в первую очередь, нервной системы.

Чтобы не доводить дело до невроза, давайте попробуем с помощью точечного массажа и лекарственных растений наладить нормальную работу нервной системы.

При повышенной нервозности, нервном возбуждении, нарушении сна нужно воздействовать на следующие зоны:

На руках:

Зона в промежутке между 1-й и 2-й пястными костями большого и указательного пальцев и зона в середине ладони, между пястными костями среднего и безымянного пальцев.

На ногах:

Зона, расположенная на 3 поперечных пальца ниже середины надколенной чашечки и на один поперечный палец наружу от гребня большеберцовой кости.

На мочке уха:

Правильный метод проведения массажа: массаж должен быть успокаивающим, выполняться подушечками пальцев. Начинаем с поглаживания рефлексогенной зоны, едва каса-

ясь кожи, затем усиливаем давление пальцев и переходим к растиранию. Пальцы при этом не скользят по коже, они зафиксированы в определенной точке. Сила давления постепенно возрастает, пальцы как бы ввинчиваются в кожные ткани. Тут в зоне точечного массажа под пальцем может возникнуть чувство онемения, ощущение электрического разряда. Задержите палец на глубине зоны 5–7 секунд и медленными вращениями попеременно вправо и влево, верните в исходное положение. Повторите этот прием 3–4 раза, воздействуя на одну точку 2–3 минуты. За один сеанс не стоит подвергать массажу более четырех рефлекторных зон.

Лекарственные растения при раздражительности:

Успокаивающим действием обладает водный настой такой смеси: листья ежевики – 5 частей, трава пустырника – 4 части, трава сушеницы и корневище валерианы – по 3 части, трава чабреца – 2 части. Одну столовую ложку смеси нужно поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, затем 45 минут охлаждать при комнатной температуре. Процедить, остаток отжать. Объем полученного настоя довести до одного стакана, добавив холодную кипяченую воду. Принимать по половине стакана 2 раза в день через час после обеда и после ужина.

Снижение работоспособности, быстрая утомляемость

Нарушение деятельности нервной системы может протекать и при снижении возбудимости характеризоваться снижением работоспособности, плохим настроением, быстрой утомляемостью... И в этом случае не стоит сразу же прибегать к лекарствам, попробуем применить точечный массаж. Только техника его проведения потребует другая.

Метод:

Возбуждающий, слабый или сильный в зависимости от тяжести состояния. Движения пальцев активные, вращательные, более частые.

Начинаем опять с поглаживания, сначала поверхностного, а затем глубокого. Переходим к растиранию и разминанию. При растирании следует время от времени с силой надавливать пальцем в центр рефлексогенной зоны, словно вонзать его, сопровождая прием щипками, хлопками, толчками. То есть легкими болевыми воздействиями на массируемую зону.

При слабом воздействии все приемы проводим не слишком сильно, продолжительность воздействия на зону 30–40 секунд, массируем за один сеанс не более 4-х зон.

При сильном возбуждающем методе (на то же количество рефлексогенных зон) длительность воздействия возрастает до 2 минут, все движения настолько интенсивны, что ощущения анемии, электрического разряда распространяется далеко за пределы зоны и даже отдается в других частях тела. Проводят массаж 2–3 раза в день.

Если вы делаете массаж ушной раковины, при котором большой и средний палец охватывает мочку точно щипцами, выполняйте приемы особенно нежно, чтобы не вызвать отека.

Зоны, на которые нужно воздействовать при пониженной возбудимости – те же, что и при повышенной.

Среди лекарственных растений есть немало таких, которые снимают слабость; повышают работоспособность, улучшают настроение. С древности известны золотой корень (родиола розовая), женьшень, элеутеракок колючий, лимонник китайский, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская; экстракты и настойки из них выпускает медицинская промышленность.

Итак, настроение у вас улучшилось... Стали отступать и обычные хвори, хотя грипп и простуда его продолжают давать о себе знать. В таком случае, продолжим свое лечение.

Простуда – охлаждение организма или отдельных его частей, вследствие которого развиваются некоторые заболевания. В прежние времена в представлении врачей простуда играла самодовлеющую роль в происхождении большого числа заболеваний, объединяемых общим названием «простудных» (грипп, воспаление легких, катары верхних дыхательных путей, ревматизм, прострел, невралгия тройничного, седалищного и др. нервов и пр.) Однако после открытия учеными микробов и их роли в происхождении многих из перечисленных болезней простуда стала рассматриваться чаще всего не как самостоятельная причина болезней, а лишь как фактор, создающий предрасположение к возникновению многих заболеваний. Предрасположение к инфекционным болезням, по современным взглядам, возникает в результате ослабления сопротивляемости организма к влиянию болезнетворных микробов, чему способствует охлаждение.

Но существует ряд болезней при которых простуда может оказывать и непосредственное вредное влияние на ткани организма, вызывая их повреждение. К таким болезням относятся, например, невралгии тройничного и седалищного нервов. Кроме того, повреждение тканей организма в результате воздействия холода может привести к возникновению аллергических заболеваний, из которых наибольшее значение имеют ревматизм и нефрит.

У разных людей чувствительность к простуде неодинаковая, причем повышенная чувствительность, как правило, объясняется отсутствием закалки организма к колебаниям температуры и влажности воздуха. Для возникновения заболеваний имеет значение не столько охлаждение всего организма, сколько отдельных частей тела, особенно охлаждение ног.

В профилактике простудных заболеваний наибольшую роль играет закаливание организма, то есть повышение его устойчивости к действию холода, влажности и других неблагоприятных климатических условий. Очень важно начинать закаливание уже в раннем детском возрасте и укреплять организм в течение всей жизни.

Грипп. Простуда:

– 2 ст. л. смеси (цветы липы, плоды калины в равных частях) залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин. Процедить, пить в горячем виде на ночь по 1–2 стакана.

– Плоды калины – 40 г, лист мать-и-мачехи – 40 г, трава душицы – 20 г. Способ употребления и применения см. в предыдущем рецепте.

– Заварить 2 ст.л. сухого измельченного чистотела в термосе на 3 часа. Процедить. Пить по 0,5 стакана 3 дня подряд после еды. В эти дни не употреблять в пищу мясо и рыбу. Если улучшение организма незначительное, то прием повторить через день. Детям давать 1/5 часть стакана с перерывом в три дня. Помните: чистотел ядовит, при дозировке травы брать ложку без вершка.

– Сок из свежих листьев мать-и-мачехи или алоэ закапывать в нос.

– 150 листьев алоэ измельчить, добавить 30 г горячего меда и настаивать сутки, затем разогреть и процедить. Принимать по 1 ст.л. утром и вечером за час до еды.

– 2 ст.л. подогретого касторового масла смешать с 1 ст.л. очищенного скипидара. Натирать смесью грудь.

– Одну большую луковицу почистить, вымыть, натереть на терке, смешать с гусиным жиром. Втирать в область груди и шеи, затем обвязаться теплым платком.

– Смешать 30 г меда с мелко нарезанным листом алоэ. Залить 1/2 стакана воды, варить на слабом огне 2 часа. Остудить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

– 4 целых листа алоэ залить 0,5 л вина, настаивать 4 дня. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

– «Крупяное молочко». Готовят из разных частей пшеницы, ячменя, овсянки, размолотых в кофемолке. 1 ст.л. залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Пить с медом 3 раза в день в теплом виде.

– Зверобой, ромашка, березовые почки, календула, лист черной смородины, чабрец. Настаивать 10 минут. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день (отхаркивающее).

– 25 г липового цвета, 10 г шиповника, 5 г ромашки, 10 г мать-и-мачехи, 20 г подорожника. Настаивать 10 минут. Добавить мед, сахар. Пить по 1 ст.л. 5–6 раз в день (потогонное).

– 5–6 зубчиков чеснока мелко истолочь и развести в стакане молока. Вскипятить и остудить. Принимать по 1 ч.л. в день несколько раз.

– 2 ч.л. высушенных цветков липы заварить стаканом кипятка, настоять в течение получаса и пить теплым на ночь. Можно добавить чайную ложку меда. Отвар применяется также и для полоскания горла.

– Высушенные плоды малины обладают противовоспалительным, жаропонижающим и потогонным действием. 2 ст.л. сухой малины заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут и пить теплым на ночь.

– 1 стакан малины или малинового варенья, 1 ст.л. меда, 1 ст.л. сливочного масла, 30 г коньяка, 1/2 ст.л. питьевой соды. Все это смешать и выпить на ночь. Для детей состав готовить без коньяка и давать половину дозы.

– 20 г полыни настоять на водке (0,5) в течение 24 часов. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

– пропитать шерстяную материю уксусом, прованским маслом и камфарой, положить ее на грудь на ночь. На шею сзади положить компресс из хрена, натертого и настоянного на водке. Наполнить чулки горячей мякиной и надеть их на больного.

– Насыпать порошок горчицы в чулки или носки и ходить в них несколько дней.

– 1 ст.л. меда, по щепотке каждой пряности, какие есть в доме (перец, кориандр, гвоздика, базилик и т. п.) залить 1 стаканом кипятка. 30 минут остужать при комнатной температуре, потом добавить туда 1 рюмку водки (можно ром, ликер), полученную смесь поместить в термос, добавив туда лимон (дольками или сок) и принимать за 30 минут до сна. На следующий день и следа не останется от вашей простуды. Для детей смесь готовить без спиртовых растворов.

– Скипидар очищенный в смеси с вазелином (1/2) применяют для втирания в кожу.

– Отвар из почек сосны – почки собирают ранней весной в марте, апреле месяце во время набухания, когда кроющиеся чешуйки плотно прижаты к почке. Высушивают на открытом месте или в теплом помещении при температуре 20–25 градусов. Отвар почек сосны готовят 1:10, используют для ингаляций при ОРЗ, ангинах, бронхитах.

– Настой хвои сосны – иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3-х или 9-ти кратной пропорции. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 минут и оставляют стоять в течение 1–3 часов. Затем процеживают через марлю и принимают внутрь от 50 до 100 мл в день.

Приготовленный таким способом настой содержит от 10 до 20 % аскорбиновой кислоты:

цветы коровяка – 10,0

цветы шалфея – 10,0

семена аниса – 10,0

почки сосны – 10,0

корень алтея – 20,0

корень лакричника – 20,0

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять и выпить в течение дня.

Цветы шалфея – 15,0

семена аниса – 20,0

почки сосны измельченные – 20,0

корень алтея измельченный – 20,0

корень лакричника измельченный – 15,0

Две чайные ложки сбора заварить 1 стаканом кипящей воды, остудить, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

– Сок алоэ. Срезают нижние листья алоэ, тщательно промывают кипяченой водой, режут на мелкие пластинчатые кусочки размером 0,2–0,3 мм, завертывают в марлю и отжимают вручную. Принимают в свежем виде по 1 ч.л. перед едой 2–3 раза в день. Курс лечения от 3 недель до 2 месяцев.

– Настой цветков коровяка – 20,0: 200,0. Принимать по 1 ст.л. три раза в день.

– Сбор трав:

цветы алтея – 10,0

цветы мальвы лесной – 10,0

цветы коровяка – 10,0

сушеница песчаная – 10,0

Одну чайную ложку сбора заварить, как чай, на стакан кипятка и пить по 1-2 чашки в день взрослым. Очень помогает при кашле, как противовоспалительное. Помогает также при отеках, болезнях пищевода и желудка.

– *Цветы коровяка – 10,0*

листья мать-и-мачехи – 10,0

корень алтея – 10,0

цветы мальвы лесной – 10,0

Одну чайную ложку сбора заваривать, как чай, на стакан кипятка, остудить. Использовать для полоскания горла при простудах и ангинах.

– *Цветы коровяка – 7,5*

корень алтея – 7,5

дистиллированная вода – 250,0

Кипятить 15–20 минут, процедить, прибавить 200 г сахара и вновь кипятить до густоты сиропа. Назначают при кашле детям чайными ложками несколько раз в день.

– Сироп алтейный – 2 г сухого экстракта алтейного корня и 98 % сахарного сиропа. На поверхность сахарного сиропа тонким слоем рассыпают сухой экстракт алтея и после набухания экстракта хорошо перемешивают при нагревании. Используется при простудах как отхаркивающее, обволакивающее, противовоспалительное.

– Настой алтейного корня – мелко нарезанный корень с частицами не менее и не более 3 мм в количестве 6,5 г на 100 мл воды. Накрыть крышкой, нагреть на водяной кипящей бане 15 минут, настоять 10 минут, процедить. По столовой ложке 5–6 раз в день.

– Экстракт алтейного корня жидкий (1:2), густоватая жидкость, темно-янтарного цвета, сладковатого вкуса, без запаха. По столовой ложке 5–6 раз в день.

– Еще одно отхаркивающее и противовоспалительное средство при простудах: Настой:

корень алтея – 10,0: 200 (воды)

нашатырно-анисовые капли – 4,0

Принимать по столовой ложке через каждые 4 часа.

– При воспалениях полости рта и глотки, простудах очень эффективным средством является настойка шалфея: 1:10,0 на 70 % спирте.

Лист измельчают до 0,5 мм, берут этого листа 10,0 г заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин., охлаждают, процеживают. Годность настоя 2–3 дня. Хранить в прохладном месте.

– Настой листьев шалфея 20,0: 200,0. Для полосканий.

– Сбор:

листья шалфея – 10,0

семена аниса – 10,0

почки сосны – 10,0

корень лакричника – 20,0

Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять и выпить в течение дня.

– При ОРЗ, воспалительных процессах в полости рта, как обволакивающее используются отвары из трав ятрышника пятнистого, кукушкиных слезок. Для этих же целей (а также при язве желудка и двенадцатиперстной кишки) готовят слизь салепы, причем из-за короткого срока хранения, только по мере надобности. Берут клубни салепы, размельчают, заваривают горячей водой в соотношении 2 г салепы (высушенных корней) на 200,0 мл кипящей воды, продолжительно встряхивают (10–15 мин).

Полученную слизь хранят в прохладном месте 2–3 дня. Принимают внутрь по столовой ложке перед едой несколько раз в день, и на ночь перед сном. (На одну лечебную клизму берут 50,0 мл слизи).

– При сильной простуде, ОРЗ используется настой из плодов аниса:

одну чайную ложку плодов заваривают стаканом кипящей воды, оставляют стоять на 20 минут и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. – капли нашатырно-анисовые. Состав:

масло анисовое – 3,3,

раствор аммиака – 16,7 г,

спирт – 90 % – 80 г

Капли назначают внутрь как отхаркивающее средство. Наиболее широко применяется в детской практике при бронхитах, простудных осложнениях. Взрослым назначают по 5–10 капель на прием, детям – 1–2 капли до года, 2,5 лет – 2–5 капель, 6–12 лет по 6–12 капель на прием 3–4 раза в день.

– Настойка аниса – в ее состав входят: плоды аниса истолченные, 200 граммов, спирт 90 % – достаточное количество для получения 1 литра настойки. Настойку назначают в дозе 5–10 капель 2–3 раза в день.

– Настойка плодов аниса 10,0:200,0. По столовой ложке 3 раза в день.

– Потогонное, противовоспалительное, отхаркивающее при бронхите, при ларингите, ОРЗ: порошок листьев дягиля принимают внутрь.

Можно также сделать настой листьев дягиля – измельченные листья дягиля заливают кипящей водой из расчета 10 г на 200 мл воды, кипятят 5 минут, настаивают в течение 2 часов. Настой пригоден для применения в течение 2–3 дней. – Такой же эффект дает сбор:

цветы золототысячника – 20,0

корень дягиля – 20,0

ягоды можжевельника – 20,0

Залить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить (мочегонный чай) – сложный порошок:

корень солодки голой – 20 частей

порошок листьев сенны – 20 частей

порошок плодов укропа – 10 частей

серы очищенной – 10 частей

сахар в порошке – 10 частей

порошок солодкового корня – 100,0

По одной чайной ложке на прием. Действует как отхаркивающее при ОРЗ, бронхиальной астме у детей, как слабительное. – Препараты бузины черной применяют в виде ингаляций, полосканий при заболеваниях дыхательных путей и бронхоэктазах. Из цветов бузины готовят чай и применяют как потогонное средство. Ягоды бузины служат для приготовления экстракта, который применяют как слабительное средство. Препараты из коры используют при заболевании почек и мочевого пузыря. Бузину применяют после еды.

– Настой из листьев мать-и-мачехи: столовую ложку листьев залить стаканом кипящей воды, настоять 30 минут и процедить. Принимать по столовой ложке 4–6 раз в день. Лечит простуду, ОРЗ, бронхит, кашель, обладает дезинфицирующим, противовоспалительным действием. Грудной сбор:

листья мать-и-мачехи – 20 частей

цветов коровяка – 10 частей

плодов аниса – 10 частей

алтейного корня – 40 частей

солодкового корня – 15 частей

корневища касатика или фиалкового корня – 5 частей

Сбор заваривают как чай по столовой ложке на 2–3 стакана воды. Как отхаркивающее и дезинфицирующее средство по 1–2 стакана 2–3 раза в день.

– Настойка листьев мать-и-мачехи 15,0: 200,0. По одной столовой ложке через 2–3 часа. – Сбор:

листья мать-и-мачехи – 40,0

листья подорожника – 30,0

корень солодки – 30,0

По одной столовой ложке на стакан кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить теплым по 0,5 стакана на прием.

– Противопростудное, противолихорадочное, отхаркивающее, при головной боли сосудистого происхождения. Применяется настой и отвар из корня, листьев и цветов пуэрарии волосистой. Разовая доза 1,5–5 г.

– Кору корней граната применяют в качестве противопростудного, противолихорадочного, а также глистогонного средства. Кору древесную и кожуру плодов при заболеваниях кишечника. Полоскание при стоматитах, ларингитах, ангинах.

Древесную кору, кору корней и кожуру плодов применяют в виде присыпок и отваров.

– Профилактическое средство против простуд, гриппа, ОРЗ, бронхита, кашля: 500 г репчатого лука очистить и нарезать мелкими кусочками. Потом их смешать с 50 г меда и 400 г сахара. К смеси добавить 1 литр воды и поставить варить, через три часа жидкость остужают, наливают в бутылку, плотно закрывают. Принимать по 4–5 столовых ложек в день.

– Во время сильной простуды: насморк, кашель, тяжелое дыхание. Положить в постель, поставить банки, натереть скипидаром и вместо чая дать пить отвар корневищ девясила и дягиля по 15 г на литр. Залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 10 минут.

– При простуде, ревматизме, болеутоляющее: при сборе сламывают веточки полыни метельчатой. Напар чая из 1–2 столовых ложек измельченного растения, на 1 стакан кипятка. Применять по 2–3 стакана в день. Запаренной кипятком массой растения обкладывают нарывы для ускорения созревания, особенно при маститах.

Употребляется полынь и в смесях.

– Собирают молодые листья и ягоды смородины черной, листья сразу же после цветения. Делают напар из листьев в виде чая. Против простуды.

Сок из свежих ягод с сахарным сиропом хорош при заболевании горла, хрипоте, коклюше.

– При простуде кунжутное масло втирают в кожу груди. При хроническом кашле и насморке его принимают ежедневно утром по 1 ст.л. в день.

– Столовую ложку целых льняных семян на два стакана кипятка, после 10–15 минут взбалтывания, процеживают через марлю и принимают по столовой ложке через 2 часа целый день. Применяется как противовоспалительное средство.

– Хорошим лечебным эффектом обладает чай из листьев и плодов земляники.

– Сок или отвар ягод калины обыкновенной с медом употребляется при простуде, охриплости.

– Клюквенный сок или морс обладает бактерицидным действием, в народной медицине клюквенный сок с медом употребляют при сильном кашле, простуде, ангине, ревматизме.

– Плоды костяники употребляют свежими, варят варенье, делают морс, сушат.

– Яблочный отвар и чай смягчают простудный кашель и хрипоту. Длительное употребление яблочных отваров и чая очень полезно для больных подагрой и мочекаменной болезнью.

– В народной медицине при простуде и охриплости советуют также пользоваться настоем сушеных яблоневых листьев 1:10. Для вкуса в настой добавляют сахар. Пьют теплым по 0,5 стакана через каждые 2 часа.

– Настойку или настой и отвары из высушенной корки мандарина делают и на воде 1:10, пьют для смягчения кашля и улучшения отхаркивания мокроты при трахеитах и бронхитах.

– В народной медицине принимают отвары и варенье из плодов инжира (фиговое дерево, смоква), как потогонное и жаропонижающее средство. Отвар соплодий, сваренных в молоке или воде, считается хорошим средством для полоскания горла при ангинах, охриплостях, бронхитах, трахеитах. В армянской народной медицине при кашле и поносе употребляют отвар сушеных листьев дерева. Внимание! Инжир нельзя употреблять при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при сахарном диабете и подагре.

– Отвар из сухих орехов каштана и настой листьев употребляют при воспалительных процессах верхних дыхательных путей. В Америке свежие листья каштана назначают при коклюше.

– Хорошо помогает при простудных лихорадках, кашле водный отвар базилика обыкновенного. Готовят из 1–2 чайных ложек измельченной травы на стакан воды. Показано пить небольшими порциями в течение дня.

– Настой из цветущей травы иссопа лекарственного пьют в виде теплого чая по полстакана 3–4 раза в день при кашле, хронических бронхитах. Помогает против охриплостей. (Противовоспалительное средство).

– Всем известна корица как великолепная приправа. Не все знакомы с ее лекарственными свойствами. Корица издавна применялась как возбуждающее и общеукрепляющее средство после изнурительных болезней. Корица обладает также противобактериальным и противовирусным действием. Эссенция из коры применяется и как противогриппозное средство.

– Хорошо помогает от насморка и кашля при простудах трава майорана садового. Дневная доза: 4 чайные ложки сырья на стакан кипятка.

– При простудных заболеваниях используется также и мускатный орех.

– При простуде: берется 1 чайная ложка измельченных корней пастернака на стакан кипятка, кипятить 15 минут, принимать 4–5 раз в день по столовой ложке. Употребляются листья, 1–1,5 столовой ложки на стакан воды, или 0,5 чайной ложки истолченных плодов на 2 стакана воды.

– При катаре верхних дыхательных путей, различных заболеваниях носоглотки готовят настой розмарина лекарственного из расчета 2 чайные ложки измельченных листьев на стакан кипятка. Дневная доза для приема внутрь 1 стакан в 3–4 приема. При заболеваниях носоглотки – полосканию.

– При тяжелых простудах, бронхитах, пневмониях и как потогонное средство готовят настой или отвар из травы тимьяна ползучего (чабрец), из расчета 15–20 г травы на стакан кипятка. Жидкий экстракт из листьев тимьяна входит в состав «Пертусина», смягчающего и уменьшающего приступы кашля. Его применяют при коклюше или бронхите 3–4 раза в день по столовой ложке. Детям дают на прием от 0,5 до 1 десертной ложки, соответственно возрасту. Как отхаркивающее и дезинфицирующее или настой при бронхитах, воспалениях легких.

– Прекрасно помогают чай, заваренные из шалфея лекарственного, которые показано применять по пол-стакана 3–4 раза в день при простуде, катаре верхних дыхательных путей, бронхитах, воспалении десен, слизистой рта.

– При простудах, бронхитах, для профилактики ежедневно в течение 28 дней проводить по одной аэрозольной ингаляции, 30 % раствором цветочного меда, в течение 20 минут, в то же самое время ежедневно принимать до 100 г меда, разделенного на 6 порций, с задержкой во рту для медленного всасывания. Внимание! Мед противопоказан людям, страдающим эмфиземой, приступами удушья и астмы, с сердечной недостаточностью, миокардитом, высокой температурой, частыми кровотечениями.

– Натереть один стакан свеклы, влить одну столовую ложку уксуса, дать настояться, сок с уксусом отжать, полоскать рот, горло, немного проглотить.

– Эффективное средство от простуды и кашля: перед сном ступни ног растирают толченым чесноком и надевают шерстяные носки, грудь растирают керосином, а внутрь принимают стакан портвейна с медом 1:1.

– При простуде дает отличный эффект спиртовая настойка цветов белой акации. Грудь и спину перед сном необходимо обильно смазывать и растирать.

– От гриппа и при ангине хорошо помогает настой: столетника 375 г, меда майского 675 г, вина виноградного 375 г. Все перемешать (столетник в возрасте от 3 до 5 лет) за пять дней до срезания не поливается, при приготовлении мелко измельчается). Все вышеперечисленное помещается в стеклянную посуду темного цвета, перемешивается и ставится в темное прохладное место на 5 дней. Банку плотно закрыть. Принимать по чайной ложке перед едой.

– При простудах, ОРЗ, катарах верхних дыхательных путей применяется отвар зерен пшеницы мягкой: 200 г на 1 литр воды, опускают отруби в кипящую воду и варят в течение часа, затем процеживают. Обладает общеукрепляющим действием, при употреблении с медом принимают при сильном кашле.

– свежий капустный сок, разведенный теплой водой, используется для полоскания горла. При воспалительных заболеваниях легких и дыхательных путей рекомендуется пить отвар капусты с медом.

– Водные настойки или настойки на водке 1:10 цветов лоха применяют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Часто мы заболеваем простудой еще и потому, что в организме недостаточно витаминов. Кроме овощей, фруктов и ягод, богатых витаминами, можно принимать различные отвары и настои из лекарственных трав.

Витаминная недостаточность:

– Настой ягод калины. Ягоды растереть в ступе, заливают постепенно кипятком из расчета 1–2 столовые ложки ягод на стакан кипятка. Настаивают в течение четырех часов.

Полученный настой пьют в течение дня. Дневная доза: 3–4 стакана для взрослого, 1–2 стакана для детей.

- Для внутреннего употребления чеснок уваривают в воде с сахаром до получения сиропа темного цвета. Применяют по чайной ложке 2–3 раза в день. Применяют и луковицу в чистом виде 2–8 г на прием (это средство хорошо помогает как профилактическое от гриппа и простуд).

- Внутрь применяется портулак огородный (травы и семена) в виде отвара: разовая доза травы 10–20 г. Разовая доза семян – 1–2 г в горячей воде.

- При авитаминозах и малокровии применяют сок кресс-салата (жируха огородная) по чайной ложке три раза в день.

- Хороший эффект дают сырые, моченые, вареные ягоды брусники (также помогают при пониженной кислотности).

- Листья морозики мелко измельчаются и завариваются стаканом кипятка из расчета на одну столовую ложку. Выпивают в 3–4 приема ежедневно (дает мочегонный и кровоостанавливающий эффект, также применяется при туберкулезе).

- Используется сок рябины обыкновенной, по одной столовой ложке несколько раз в день. В другое время года настои из высушенных ягод.

- Хорошо помогает при авитаминозе свежий сок черной смородины. Употребляется также настои из свежих листьев и жидкий экстракт из растения. Консервированные ягоды с сахаром, ягодный сок с медом.

- Богата витаминами кедровая хвоя и орехи. Авиценна рекомендовал скорлупу и орехи кедровые употреблять с медом или в легком вине – как общеукрепляющее, очищающее средство, а также против язв и камней.

- Главное лекарственное значение имеют листья грецкого ореха. Для улучшения обмена веществ, при истощении организма, авитаминозе, атеросклерозе 1–2 чайных ложки измельченного листа заваривают как чай в стакане кипятка, после охлаждения процеживают, пьют по 3–4 раза в день по пол-стакана.

- Смешивается сок красной свеклы и яблока, можно добавить морковный из расчета 1:1. Пить по стакану в день.

Часто простуда сопровождается сильным кашлем. Если воспользоваться предложенными нами рецептами, то неприятный и изнуряющий кашель исчезнет. Предлагаем народный немедикаментозный путь лечения:

- Взять одну столовую ложку сосновых почек и залить стаканом кипятка. Лучше раствор поместить в термос, если нет такой возможности, то посуду укутать, настоять 40 минут. Процедить. Употреблять полученный состав по 2–3 глотка при кашле.

- Приготовить следующую смесь: 2 столовых ложки свежего сливочного масла, 2 яичных желтка, 2 чайных ложки меда, 1 чайную ложку пшеничной муки. Все хорошо перемешать. Принимать при кашле несколько раз в день.

- Взять 20 г измельченного корня девясила, прокипятить на малом огне, залить корень 1 стаканом кипятка, 10 минут. Затем поместить смесь в термос (если нет такой возможности – укутать посуду), настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке до еды (как отхаркивающее средство).

- Очень хорошо помогает от кашля сок черной редьки с медом. Можно порезать редьку на мелкие кусочки, смешать их с медом, выделившийся сок употреблять как можно чаще при кашле. Неплохой способ приготовления сока таков: вырезать сердцевину у черной редьки глубиной 2 см. Туда положить немного меда и поместить все в глубокую посуду, чтобы сок редьки не перелился через край. Когда полученный сок будет выпит, редьку еще подрезаете на глубину 1 см, закладываете мед... Эту технологию можно продолжать до тех пор, пока редьку не прорежете насквозь. «Отходы» редьки можно мелко порезать залить медом

и потомить в духовке на противне. Полученные «конфетки» очень хороши для детей как средство от кашля.

– При приступах кашля надо взять 1 столовую ложку сухих листьев подорожника, залить стаканом кипятка, настоять 2 часа (в термосе или укутав), процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 минут до еды.

– Приготовить такую настойку: 10 г листьев мать-и-мачехи, собранных только после цветения, залить стаканом кипятка. В течение часа настоять. Процедить. Пить по одной столовой ложке 3 раза в день.

– Очень хорошо помогает кипяченый сок репы с медом.

– Мелко нарезать и вскипятить 10 головок лука и 1 головку чеснока в непастеризованном молоке. Кипятить до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. К полученной смеси добавить еще немного сока будры (плющик, собачья мята), меда для вкуса и принимать по одной столовой ложке через час в течение одного дня.

– Гоголь-моголь. (Яичные желтки, хорошо взбитые с сахаром и ромом, – очень хорошее средство от кашля). Принимать следует натошак.

– Смешать сок редьки с соком моркови (когда трете редьку или морковь для получения целебного сока, следует пользоваться пластиковыми, а не металлическими терками, чтобы сок не окислялся и не утрачивал витамины. Потом через марлю отжать в чистую посуду (в пропорции 1:1, добавить такое же количество молока или воды с медом. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

– При весенних простудах от кашля очень хорошо и полезно пить березовый сок (или сок клена) смешанный с молоком в пропорции 1:1. Следует пить теплым.

– Щепотку травы и цветков крапивы заварить 4 стаканами кипятка. Пить как чай 3–4 раза в день (можно добавить по вкусу сахар и мед). Используется как отхаркивающее средство.

– Приготовить следующий состав: 500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда, 20 капель йода, 1 литр воды. Смешать, варить на медленном огне, остудить, процедить, перелить в емкости. Принимать по одной столовой ложке 3–4 раза в день.

Есть несколько способов излечения кашля при помощи растираний, втираний, которые известны народной медицине со времен глубокой древности:

– Предварительно растереть грудь сухой тряпкой (шерстяной, суконной), после того, как кожа покраснеет – втирать в грудь досуха свиной внутренний жир, или топленое коровье молоко.

– Растерев вышеуказанным способом грудь и спину, втирать скипидарную мазь или пихтовое масло. Очень хорошо при сухом кашле помогает смесь 2 части подсолнечного масла, 1 часть нашатырного спирта, которую втирают досуха в покрасневшую от предварительного растирания кожу груди и спины.

– Для облегчения отделения мокроты при кашле очень полезен брусничный сок с медом.

– Приготовить «лечебный кофе»: смесь ржи, овса в пропорции 1:1, добавить немного цикория и горького миндаля (можно купить на базаре) и пить как обыкновенный кофе. Хорошо разбавить горячим топленым молоком.

– Хорошее средство от кашля: сок лимона с медом. Небольшой лимон залейте водой (лимон не чистить) и готовьте на слабом огне не больше 10 минут, остудите, разрежьте пополам и выжмите сок в посуду емкостью 200 граммов. К соку лимона добавьте 2 столовых ложки глицерина для внутреннего использования, до краев посуды (бутылочки с делениями) налейте мед и все хорошо перемешайте. Если кашель сильный и частый, принимайте по две чайные ложки смеси три раза в день перед едой, а также на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой, принимайте по одной чайной ложке смеси до и после еды (при каждом при-

еме пищи) и обязательно перед сном. Этот сироп с удовольствием пьют и маленькие дети: начиная с года им можно давать по чайной ложке смеси перед едой – 3 раза в день и на ночь.

– Берут 2 чайные ложки масла (сливочного), 2 сырых желтка, 1 столовую ложку муки, или крахмала, 2 столовые ложки меда. (Мед и масло должны быть в консистенции жидкости, можно подогреть). Все это хорошо перемешивают и пьют 4 раза в день по одной столовой ложке. Если мучает кашель в ранние часы, то на голодный желудок принимают отвар чеснока с густым сахарным сиропом с добавлением небольшого количества крахмала.

– При сильном кашле хороши вареные или печеные груши. Они же послужат и хорошим лакомством для больных детей. (Густой отвар этих плодов употребляют как средство от головной боли).

– Если сок лука смешать с медом и принимать по чайной ложке – получится прекрасное средство от кашля, при бронхите. (Вдобавок такая смесь и зрение улучшает).

– Натереть свежую морковь, смешать с сахаром и принимать по одной столовой ложке 3 раза в день при кашле, катаре верхних дыхательных путей, при простудах.

– Взять 10 г медуницы лесной, настоять в 400 мл кипятка в термосе 2 часа. Процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день за полчаса до еды при кашле, охриплости голоса. (Помогает при поносах, гинекологических заболеваниях).

– Прекрасное средство от затяжного кашля, бронхита у детей: порезать черную редьку мелкими кубиками, положить в кастрюлю. Засыпать все сахаром. Печь в духовке в течение 2 часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Доза: 2 чайных ложки 3–4 раза в день перед едой и ночью перед сном.

– Кашель и коклюш у детей можно вылечить и таким способом: 5 зубчиков чеснока (от головки средней величины), порезанных на мелкие кусочки или истолченных, хорошо прокипятить в стакане непастеризованного молока и давать пить детям по несколько раз в день.

– Чтобы избавиться окончательно от утреннего кашля, пейте продолжительное время настои подорожника, крапивы, полевого хвоща, мальвы.

– Для облегчения отделения мокроты можно принимать по полстакана воды с половиной чайной ложки соды и щепоткой соли.

– Если кашель не дает заснуть вечером, полезно выпить стакан горячей воды с 3 каплями йода.

– «Бразильский» способ лечения кашля: протереть через сито несколько очень спелых бананов и опустить массу в горячую сладкую воду, из расчета два банана на чашку воды. Пить полученную смесь в горячем виде.

– Мелко нарезать 10 спелых яблок сорта ранет. Залить 2 стаканами воды, вскипятить 2 раза на сильном огне. (2-ой раз, после того, как отвар остынет), процедить через марлю, добавить мед или сахар по вкусу и пить по чайной ложке 4 раза в день.

При кашле, бронхите, катаре верхних дыхательных путей хорошо помогает точечный самомассаж двух зон, расположенных чуть выше крыльев носа. Точки симметричны. Необходимо сесть спокойно, расслабиться. Глаза закрыть. Массаж проводится с умеренным усилием указательными пальцами обеих рук (лучше большими пальцами в момент массажа подпирать подбородок). Продолжительность массажа – 64 круговых движения (8 раз по 8 круговых движений, направление вращения нужно менять: отсчитали 8 круговых движений вправо, следующие 8 делаете влево). Хорошо помассировать и все точки, которые помогают и при простуде.

Официальная медицина характеризует кашель – как один из частых основных симптомов заболевания органов дыхания. Кашель возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей (гортани, дыхательного горла, бронхов) и легочной ткани (воспаление легких, туберкулез, бронхиальная астма), а также при попадании в дыхательные пути пыли,

едких газов, табачного дыма, жидкостей и пр. При раздражении чувствительных нервных окончаний, заложенных в стенках дыхательных путей, реже – плевры, слизистой оболочке носа и других органов, возникает возбуждение кашлевого центра, расположенного в продолговатом мозгу. Двигательные мышцы, получая соответствующие импульсы, и расположенные в дыхательном горле вызывают кашель. Кашлевой толчок начинается с того, что человек делает глубокий вдох, затем голосовая щель замыкается, все дыхательные мышцы, диафрагма, брюшные мышцы напрягаются и давление воздуха в легких повышается. Затем голосовая щель внезапно открывается, и воздух с силой выбрасывается через рот (вход из глотки в носовую полость в это время закрывается мягким небом), увлекая за собой из дыхательных путей посторонние частицы – мокроты, скопившиеся в бронхах или легочных альвеолах, частицы пыли и др.

В редких случаях кашель возникает при раздражении кашлевого центра в мозгу без каких бы то ни было изменений в дыхательных путях. Это так называемый нервный кашель (при страхе, смущении и т. п.)

Кашель с выделением мокроты называется влажными. Если при раздражении слизистой оболочки мокрота не образуется, то возникает так называемый сухой кашель. Надо обращать внимание на частоту и характер кашля. Он может быть настолько сильным и частым, что вызывает боли в груди и одышку, беспокоит больного, лишает его сна, приводит к вздутию легких. Чувство першения, царапанья в глотке (при ее катаре-фагиргите) вызывает часто «мучительный, надсадный» сухой кашель. При катаре гортани (ларингите) или дыхательного горла (трахеите) кашель может быть грубый, лающий. При воспалении голосовых связок – сильный, при коклюше – приступобразный... В некоторых случаях больной выделяет за сутки несколько плевков мокроты, иногда же количество ее доходит до нескольких стаканов. Мокрота может выделяться либо равномерно в течение всего дня, либо только по утрам, либо больной после сильного приступа кашля, за один раз выхаркивает большое количество жидкой мокроты.

Для устранения или облегчения кашля нужно прежде всего воздействовать на основную болезнь, сопровождающуюся кашлем (бронхит, воспаление легких и др.). При влажном кашле, особенно если мокрота плохо отделяется, назначают отхаркивающие средства (ипекакуана, сенега, термопсис и др.), способствующие разжижению вязкой мокроты и слизи и облегчающие этим их отделение. Ставят также горчичники на горло, верхнюю часть грудины. Дают пить горячее молоко со щелочной водой (например, полстакана молока на полстакана боржома) или с медом (чайная ложка меда на стакан молока). По назначению врача делают ингаляции с содой, скипидаром, ментолом, травяным сбором и др. средствами. При сухом кашле назначают успокаивающие средства (кодеин, дионин и др.)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.