

Олеся Живайкина, Алла Кузнецова

Зимние лекарства



Олеся Живайкина
Зимние лекарства

«Научная книга»

Живайкина О. Н.

Зимние лекарства / О. Н. Живайкина — «Научная книга»,

Для лечения каждой болезни есть свое лучшее время. И это особенно характерно для зимнего времени года, ведь именно в этот период человек больше всего подвержен инфекционным, сердечно-сосудистым заболеваниям и заболеваниям мочеполовой системы. Эта книга расскажет о способах лечения в зимнее время, о закаливании организма, поможет вам укрепить свой иммунитет, чтобы с легкостью переждать зиму и встретить весну с новыми силами, здоровыми и красивыми. Будьте здоровы!

© Живайкина О. Н.

© Научная книга

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ 1. Средства, проверенные временем	6
ГЛАВА 1. ТАЛАЯ ВОДА И ЕЕ СВОЙСТВА	6
ГЛАВА 2. ХВОЯ	7
ГЛАВА 3. МЕД и прополис	8
ГЛАВА 4. ЛУК И ЧЕСНОК	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Алла Евгеньевна Кузнецова, Олеся Владимировна Живайкина

Зимние лекарства

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, уважаемые читатели. Думаю, всем знакомо такое состояние: чем продолжительнее унылый осенний дождь, тем с большим нетерпением ожидается наступление зимы с морозными солнечными днями, пушистым снегом и прочими присущими только этому времени года радостями. Но вместе с тем зима приносит и свои проблемы. В первую очередь они касаются здоровья. Под влиянием холода организм становится более уязвимым к простудам и вирусным инфекциям, недостаток витаминов в питании снижает защитные функции организма и осложняет течение болезней. Наряду с поступлением витаминов большое значение имеет сохранение баланса минеральных веществ (кальция, магния, фтора, селена, железа и пр.), недостаток которых так же ослабляет организм и провоцирует развитие заболеваний, нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме. Особенно опасен недостаток того или иного вещества для детского организма. Помимо склонности к частым заболеваниям, при этом происходит еще и замедление роста, формирование различных дефектов, отставание в умственном и физическом развитии.

Поэтому сбалансированность питания является неременным условием как повышения защитных сил организма, так и нормального его функционирования. Для полноценного питания в рацион необходимо включать как можно больше доступных в зимнее время источников витаминов: заранее заготовленных овощей (капусты, моркови, тыквы и др.), фруктов, отваров и настоев лекарственных трав и ягод, овощных и фруктовых соков. Не следует ограничивать себя в питании для избавления от лишнего веса, так как зимой повышается энергообмен и недостаток калорий может стать причиной снижения иммунитета.

Резкие перепады температуры и атмосферного давления сказываются на общем самочувствии, вызывая чувство тревоги, подавленное настроение, беспричинную тоску.

Такое состояние усугубляется недостатком солнечного света, что может привести к затяжной депрессии. Поэтому наряду с тонизирующими и витаминными средствами зимой полезно принимать вещества, стимулирующие нервную систему, которые тоже можно найти среди лекарственных трав. Помимо этого, необходимо восполнять недостаток света с помощью искусственного освещения, по возможности находить больше источников для радости. Хороший эффект дает закаливание, о нем вы можете прочитать в отдельной главе этой книги.

Зима—самое подходящее время года для занятий спортом. Лыжи, коньки, хоккей и просто игра в снежки и катание на санках могут дать мощный заряд бодрости и положительных эмоций. Но нельзя упускать из вида и риск получения травмы в результате падения, переохлаждения и пр. Поэтому в зимний период требуются удвоенное внимание и осторожность.

Под влиянием холодов обостряются многие хронические заболевания. Избежать этого или смягчить их проявления можно, обратившись к проверенным средствам народной медицины, рецепты которых вы найдете в этой книге.

Изменить природные условия невозможно, но, приложив усилия, даже в условиях суровой зимы можно сохранить здоровье тела и бодрость духа.

РАЗДЕЛ 1. Средства, проверенные временем

ГЛАВА 1. ТАЛАЯ ВОДА И ЕЕ СВОЙСТВА

Талая вода используется как одно из средств профилактики и лечения многих заболеваний. Ее целебное действие обусловлено изменением молекулярной структуры при переходе из жидкого состояния в твердое и обратно. К тому же технология процесса размораживания предусматривает очищение воды от присутствующих в ней в большом количестве тяжелых металлов и вредных примесей.

Как же получить талую воду? Ввиду ухудшения экологических условий природный лед и снег нужно использовать с большой осторожностью в местности, близкорасположенной к автомобильным трассам, проезжим дорогам, промышленным предприятиям.

Лед помещают для оттаивания на нижнюю полку холодильника и постепенно сливают растаявшую его часть сероватого цвета. В этой воде остаются вредоносные соединения. А все полезные вещества остаются в чистой воде. Именно эту воду можно использовать для лечения различных заболеваний.

Талую ледяную воду рекомендуется принимать ежедневно по 3—5 стаканов в сутки. Первую порцию желательно выпить натощак за 1 час до еды. Показаниями к применению талой воды являются сердечно-сосудистые заболевания (стенокардия, атеросклероз, гипертония, вегетососудистая дистония, тромбофлебит), заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, холецистит, запоры, атония кишечника), функциональные расстройства нервной системы, нарушения обмена веществ. Благодаря облегченной структуре талая вода насыщает организм кислородом, активизирует обменные процессы, оказывает общеукрепляющее действие. Систематическое употребление талой воды закаляет организм и повышает его устойчивость к простудным и вирусным заболеваниям, что является особенно важным в зимний период. Отвары и настои лекарственных трав, приготовленные на основе талой воды, становятся поистине живительным средством. Талая вода многократно усиливает целебное воздействие растений, снижает риск проявления аллергических реакций. При длительном применении этого средства самым чудодейственным образом излечиваются многие хронические заболевания, происходит очищение организма от шлаков, токсинов, радионуклеидов и прочих вредных веществ, в результате чего нормализуются функции всех внутренних органов, стабилизируется эмоциональный фон и многие болезни отступают.

Ванны с использованием талой воды благотворно влияют на состояние кожи, насыщая ее кислородом, улучшая кровообращение и освобождая от токсичных веществ, образующихся в результате обменных процессов организма и выводящихся через поры на поверхности кожи.

Таким образом, регулярное употребление талой воды любому человеку поможет сохранить молодость и здоровье.

ГЛАВА 2. ХВОЯ

Любое хвойное дерево может пригодиться зимой не только в качестве новогодней елки. Например, сосновая хвоя — средство, проверенное временем. Многие поколения людей употребляли ее как единственное спасительное средство при цинге, малокровии, авитаминозах. В настоящее время выбор лекарств значительно расширился, но и мы нередко применяем хвою для укрепления организма, повышения его защитных сил, пополнения витаминного запаса. Хвоя содержит витамины, особенно витамин С и каротин, эфирные масла, алкалоиды, фитонциды, дубильные вещества и пр. Из хвои получают экстракты (сосновый, еловый, кедровый и т. д.), которые употребляют для ванн при лечении нервных и сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо хвои с лечебными целями используют хвойные почки, живицу и деготь.

В состав почек хвойных деревьев также входят смолы, эфирные масла, аскорбиновая кислота, каротин, дубильные вещества и фитонциды. Почки включаются в курс лечения заболеваний верхних дыхательных путей как отхаркивающее, противовоспалительное средство; воспалительных заболеваний почек — как бактерицидное и мочегонное средство. Как и хвою, их применяют для лечения авитаминозов.

Жидкая хвойная смола, застывшая на воздухе, называется живицей. В ней содержится большое количество эфирного масла, придающего ей неповторимый аромат и специфический вкус. В настоящее время ее используют для изготовления бактерицидных пластырей, а раньше живицей смазывали незаживающие раны. Наши предки славились белизной и крепостью зубов, несмотря на отсутствие промышленных отбеливающих средств. Все дело в том, что живица в то время служила аналогом современной жевательной резинки и благодаря своим целительным свойствам очищала полость рта и поверхность зубов от вредоносных бактерий, укрепляла десны, удаляла зубной налет.

При перегонке живицы получают скипидар. Его используют для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких, как местное согревающее, раздражающее и отвлекающее средство при невралгии, болезнях суставов, воспалении легких.

ГЛАВА 3. МЕД и прополис

Мед — один из самых древних пищевых и лечебных продуктов. В его состав входят витамины, минеральные вещества (особенно много солей калия и железа), полезные ферменты, гормоны, эфирные масла, легкоусвояемый сахар — смесь глюкозы и фруктозы, органические кислоты, эфирное масло. Соотношение этих элементов позволяет применять мед для лечения многих заболеваний, использовать как профилактическое средство. Мед нашел широкое применение в народной медицине. Его назначают при простудных заболеваниях как противовоспалительное, дезинфицирующее, жаропонижающее средство. Добавляют в грудные настои и отвары как отхаркивающее и смягчающее верхние дыхательные пути средство, закапывают в нос для лечения насморка. Водным медовым раствором полощут горло при ангины и фарингитах и ротовую полость — при стоматитах. Противовоспалительные и бактерицидные свойства меда используются в лечении раневых процессов посредством промывания ран водно-медовым раствором. При местном применении он оказывает раздражающее действие, усиливает процессы кровообращения, действует как отвлекающее средство при бронхитах, трахеитах, воспалении легких. Замечено, что при ежедневном употреблении меда в пищу повышается уровень гемоглобина в крови, исчезают признаки авитаминозов, укрепляется иммунная система, повышается общий тонус организма. Наличие глюкозы и солей калия делает мед востребованным при различных сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях функций печени, почек. Обладая мочегонным действием, мед способствует устранению отеков, нормализации артериального давления. Благоприятно влияет мед и на состояние нервной системы. При систематическом употреблении он оказывает успокоительное действие, борется с бессонницей. Полезен мед при заболеваниях желудка и кишечника, используется при некоторых формах язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с пониженной секреторной функцией, подавляет патогенную флору кишечника при дисбактериозе.

Но, несмотря на такую универсальность применения, мед полезен не всем. *С осторожностью следует применять мед и другие продукты пчеловодства людям, склонным к аллергическим реакциям, с заболеваниями поджелудочной железы, не рекомендуется давать его детям до 2 лет.*

Еще одним продуктом пчеловодства, обладающим целебным воздействием, является прополис. Прополис — это клейкое смолистое вещество, которым пчелы обмазывают стенки улья и щели, состоит из смеси бальзамов и смол, включает в свой состав эфирное масло, минеральные вещества, микроэлементы — железо, калий, кальций, марганец и пр.

Помимо этого, он содержит комплекс витаминов — С, РР, группы В и другие биоактивные вещества. Прополис обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Это обусловлено наличием в его составе биофлавоноидов — действующих начал, синтезируемых растениями. Благодаря им прополис используется в лечении воспалительных и инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей, пневмонии, туберкулеза. Кроме этого, он показан людям, с нарушениями функций сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной систем. Являясь природным биостимулятором, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, иммуномодулирующее действие. Применяется в профилактике онкологических заболеваний.

Ввиду плохой растворимости прополиса в воде он используется в основном в виде спиртовых настоек. *Противопоказан прополис людям, склонным к аллергическим реакциям на укусы пчел и продукты их жизнедеятельности.*

ГЛАВА 4. ЛУК И ЧЕСНОК

Репчатый лук — самый доступный и дешевый продукт, обладающий уникальными лечебными свойствами. Введенный в употребление много веков назад, он и по сей день не утратил своей популярности. Кроме того, что его используют в приготовлении почти всех блюд, он применяется еще и как средство от многих заболеваний. Как ни парадоксально, но по содержанию сахаров(

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.