

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ



Юрий Константинов
Лечение простуды
народными средствами
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48608128

Лечение простуды народными средствами. / Константинов Ю.:

Центрполиграф; Москва; 2020

ISBN 978-5-227-08866-6

Аннотация

Есть забавное выражение, что простуда проходит через неделю, если лечиться, и через семь дней, если этого не делать. Значит ли это, что лечиться от простуды не нужно? Конечно же нет! Лечиться обязательно, чтобы легкое недомогание не дало осложнения и не стало хроническим. Главное – делать это правильно, ведь самые, казалось бы, банальные капли в нос, если применять их некорректно, могут навредить, а препараты от температуры не так уж безобидны. Как грамотно справиться с простудой, если вас угораздило заболеть, расскажет наша книга, читайте – и будьте здоровы!

Содержание

Предисловие	4
Причины и симптомы заболевания	7
Причины болезни	7
Не рекомендуется при простуде	13
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Юрий Константинов

Лечение простуды народными средствами

Предисловие

Простудные заболевания – это общее название группы болезней, вызванных переохлаждением.

Какими бы семимильными шагами не развивалась современная медицина, из года в год мы сталкиваемся с сезонными эпидемиями. Респираторные вирусные инфекции занимают лидирующие позиции в списке наиболее распространенных заболеваний в мире.

Ежегодно сталкиваясь с простудой, мы до сих пор не имеем четкого понимания – что можно делать при данных заболеваниях, а чего делать категорически нельзя.

Основной причиной простуды является воздействие на организм патогенных микроорганизмов (инфекции) на фоне ослабленной иммунной системы, что вызывается чаще всего переохлаждением организма или же недостаточностью витаминов и макро- и микроэлементов (гиповитаминозы). Практически с осени по весну промокшие ноги или все тело, во многих случаях заканчивается именно простудным заболе-

ванием.

Простудиться проще всего, если тело человека разгорячено и вспотело, а он при этом выходит на холодный морозный воздух. Когда тело резко охлаждается, большое количество его тепла теряется мгновенно, это приводит к снижению защитных функций организма и укреплению в нем патогена.

Термин «простуда» является разговорным, тогда как под ним скрываются инфекционные заболевания – ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), редко – ОРЗ (острые респираторные заболевания). Иногда даже можно услышать, что у человека появилась «простуда на губе», но это герпес на губе. В медицинской же практике такого диагноза, как «простуда» или «простудные заболевания» – **не существует.**

Если у человека достаточно крепкое здоровье и хороший иммунитет, заболевает он крайне редко. А организм с ослабленным иммунитетом является постоянным очагом заражения инфицированными микробами.

Мифов о профилактике простудных заболеваний едва ли не больше, чем о лечении. Помните о двух направлениях профилактики.

Первое – это укрепление иммунитета. Сюда относятся прививки от гриппа, закаливание, прием витаминов. Начинать укреплять иммунитет лучше до начала сезона простуд.

Второе направление – это снижение риска попадания вирусов и бактерий в организм. Эфирные масла легко испаря-

ются с тканевых поверхностей, дезинфицируя воздух.

Причины и симптомы заболевания

Причины болезни

Первопричиной заболевания является переохлаждение. Если вы замерзли, промочили ноги, то обязательно нужно как можно скорее надеть сухое белье, выпить чаю, принять теплую ванну и попарить ноги. Если же появились первые симптомы: болит горло, «крутит» в носу, кашель, нужно начинать лечение.

Простуда относится к высоко заразным инфекциям, легко распространяется между людьми посредством даже минимального количества возбудителей, попадающих на покровные оболочки дыхательного тракта. Это объясняется сродством вирусного агента к тканям человеческого тела.

Среди наиболее частых возбудителей простуды являются вирусы – риновирусы, аденовирусы, респираторно-синцициальный вирус (РСВ), реовирусы, энтеровирусы (Коксаки), вирусы гриппа и парагриппа. Для заражения простудным заболеванием, или ОРВИ, необходимо выполнения двух основных правил:

- ослабленный иммунитет
- попадание внутрь инфекции.

Ослабление иммунитета может возникать не только при

переохлаждениях, но и в других ситуациях:

- сильный стресс. Нервное потрясение и переживания снижают способности организма к защите, поэтому они могут привести к серьезному заболеванию;

- постоянное переутомление. Недосыпание, чрезмерные нагрузки во время работы также снижают сопротивляемость;

- нарушения работы ЖКТ. Правильное регулярное питание не только помогает контролировать вес, но и защищает от простудных заболеваний.

Источник инфекции: чаще – это больной с симптомами простуды, иногда носитель вируса (аденовирус и др.) или бактерии (пневмококк, гемофильная палочка, стафилококк). Максимальная заразность в первые дни болезни, однако, заразный период может начинаться за 1–2 дня до появления симптомов и длится 1,5–2 недели, а иногда и более (например, аденовирусная инфекция).

Респираторные заболевания распространяются среди населения, как правило, в период смены времени года. Данный факт объясняется тем, что в это время человек испытывает недостаток важных витаминов, по причине чего защитные силы организма снижаются и он становится уязвимым для патогенов. По мнению специалистов, простуду правильнее квалифицировать как ОРЗ (острое респираторное заболевание).

Клинические симптомы обычной простуды

В первую очередь отмечается раздражение слизистых оболочек. Общая слабость, недомогание.

Ломота в мышцах и суставах.

Першение и боль в горле, покраснение горла.

Кашель.

Боль в глазах, слезоточивость.

Головные боли.

Повышенная температура тела до 38,5 °С.

Повышенная потливость, озноб.

Отсутствие аппетита.

Бессонница.

Увеличение лимфатических узлов.

Сильный насморк, с помощью которого организм стремится избавиться от инфекции.

Во время простуды нарушается работа желез, отвечающих за отделение защитной слизи, которая хранится в нескольких полостях черепа. Когда иммунная система начинает бороться с вирусами, образуется много «отходов» – токсинов, которые нужно вымывать из организма. В результате количество слизистых выделений увеличивается в несколько раз, но железы не могут их нормально регулировать, поэтому жидкость застаивается в носовых пазухах.

Правила

Есть несколько правил, которые не стоит нарушать при лечении простуды.

1. Постельный и полупостельным режим. Это необходимо для аккумуляции организмом сил для борьбы с инфекцией, а также для недопущения присоединения к человеку вторичной инфекции. Также это является профилактическим мероприятием по нераспространению болезнетворной микрофлоры в местах частого пребывания больного.

2. Если выход на работу неизбежен, то следует остерегаться повышенных физических нагрузок, так как это может негативно сказаться на деятельности сердца и сосудов.

3. Обильное теплое питье – зеленый или черный чай, травяные отвары – способствует выведению токсинов из организма.

4. Рациональное питание с увеличением количества витаминов, отказом от алкоголя, острых, жирных, жареных блюд. Вариант приготовления пищи также важен – чтобы не травмировать воспалённое горло, лучше выбирать бульоны, мягкую пищу умеренной температуры, которая не станет раздражать слизистую оболочку.

5. Нельзя сбивать температуру, если она не достигла 38 градусов. Хотя ее повышение связано с ознобом и другими неприятными ощущениями, именно с ее помощью организм борется с бактериями и вирусами. При ознобе организм вырабатывает интерферон – это белок, эффективно противостоящий инфекции. Чем выше температура, тем его больше, и тем быстрее организм справится с недугом.

6. В случае сильной заложенности носа и кашле важно во

время ночного отдыха расположить голову повыше, то есть спать в положении полусидя. Тогда слизь из носа и кашель досаждают гораздо меньше.

Обычно больному становится легче уже через 3–4 дня. А спустя 5–7 дней исчезает большинство неприятных симптомов. После исчезновения основной симптоматики заболевания может оставаться покашливание и небольшая слабость. Не стоит беспокоиться об этих симптомах, ведь они могут оставаться у человека на протяжении 10–14 дней.

Возможные осложнения простуды у взрослых

– Ухо. Появление сильных болей в одном или обоих ушах, ухудшение слуха, повышение температуры указывает на развитие отита. Симптомы означают, что инфекция из носовой полости перешла в полость уха.

– Воспаление придаточных пазух носа (гайморит, синусит, фронтит) – ещё одно осложнение простуды. Человек при этом испытывает выраженную заложенность носа, насморк долго не проходит, а лишь ухудшается. Голос становится гнусавым, появляются боли в месте локализации болезни (в области лба и переносицы, с левой либо правой стороны носа).

– Для бронхита как последствия простуды характерен обостряющийся в ночное время кашель. Сначала он может быть сухим и грубым, затем он увлажняется и начинается образование мокроты. При бронхите, в отличие от трахеита и ларингита, проявляются грубые, свистящие и жужжащие

сухие хрипы, жесткое дыхание, а также крупнопузырчатые влажные хрипы.

– К осложнениям простуды относят воспаление лимфатических узлов – лимфаденит. Чаще поражаются лимфоузлы на шее.

Не рекомендуется при простуде

Переносить простуду на ногах

Одной из главных ошибок в борьбе с болезнью является стойкое убеждение, что совсем необязательно соблюдать постельный режим. Это серьезное заблуждение. **Сама по себе простуда не так страшна, как ее последствия**, которые как раз и возникают при перенесении болезни на ногах. Человек в этом случае рискует столкнуться с воспалением легких, бронхитом, катаральным отитом, гайморитом, а также инфекциями сердца и почек. Особенно опасно переносить простуду на ногах беременным в I триместре вынашивания ребенка. В этом случае токсичное влияние на плод может оказаться фатальным.

Поэтому, если вам довелось столкнуться с этим неприятным заболеванием, отложите все свои дела и строго соблюдайте постельный режим. Это позволит вам избежать многих неприятностей и поспособствует скорейшему выздоровлению.

Растирание спиртом

Растирать тело спиртом – один из «народных» способов сбить температуру. И в какой-то степени он эффективен: спирт испаряется с кожи быстрее, чем вода, кожа охлаждается. Это вызывает спазм сосудов, из-за которого температура

действительно снижается. Но у способа есть и обратная сторона: **спазм сосудов может нарушить теплоотдачу через кожу, из-за чего температура внутренних органов наоборот повысится.**

Еще одна опасность кроется в том, что больной может надыхаться парами спирта. Поэтому ни в коем случае не сбивайте температуру ребенку, растирая его спиртом. Да и взрослым этот метод лучше не применять.

Сок чеснока против насморка

Считается, что чеснок полезен для иммунитета. Хотя витамина С в чесноке меньше, чем во многих других растениях, например, в шиповнике или зелени петрушки, приверженцы народной медицины продолжают использовать чеснок для лечения простуды.

К сожалению, многие также любят вспоминать о «полезных фитонцидах» чеснока и делать вывод, что сок чеснока справится с насморком. Сок чеснока разводят водой и закапывают нос. Делать этого категорически нельзя, потому что **чесночный сок, даже разбавленный водой, может сжечь слизистую носа.** После такого «лечения» вам грозит потеря обоняния, отек и жжение.

Поэтому если вы хотите воспользоваться «целебной» силой чеснока, ограничьтесь его добавлением в еду.

Ингаляция над картошкой

Для начала давайте разберемся, почему именно картошка. Вы удивитесь, но картофель не обладает никакими уникальными целебными свойствами. Неважно, над чем вы будете дышать – над горячей картошкой, капустой или морковью. Важен пар, который, попадая в верхние дыхательные пути, расширяет сосуды и помогает мокроте быстрее отходить.

Но ингаляциями можно лечиться только **при нормальной температуре**. Если она повышена хоть немного, больному может стать хуже, чем до процедуры, потому что во время ингаляции температура может подскочить. Кроме того, пары могут обжечь слизистую горла и носа. Поэтому неприятную процедуру ингаляции с картошкой лучше заменить вдыханием паров эфирных масел. Это и приятнее, и эффективнее. Эфирные масла, в отличие от картошки, обладают антимикробным и противовирусным действием, то есть устраняют причину простуды, а не просто снимают симптомы.

Горячее питье

О том, что пить во время простуды надо больше, знают все. Но не все знают, что подойдут только теплые, а не горячие напитки. Горячее питье вызывает дополнительный дискомфорт в горле, слизистая которого и так воспалена. **Горячее усиливает боль, раздражение в горле, а также кашель.**

Тщательно выбирайте напитки во время простуды. Не подойдут кофе и крепкий чай – они создают дополнительную нагрузку на почки и выделительную систему, а также ведут к обезвоживанию.

Напитки с парацетамолом используйте в том случае, если у вас температура выше 38,5 °С. Более низкую температуру сбивать не следует. Оптимальный выбор при простуде – теплая вода, теплые ягодные морсы или напитки с лекарственными растениями (липа, ромашка, тимьян, шалфей).

Принимать средства симптоматической терапии

Польза от противовоспалительных препаратов с анальгезирующим и жаропонижающим действием в том, что они притупляют неприятные симптомы ОРВИ, да и то, буквально на несколько часов.

Это не означает, что данные препараты абсолютно бесполезны. Они приходят на помощь в тех случаях, когда в болезненном состоянии необходимо срочно посетить работу или выполнить другое неотложное дело, или же когда терпеть боль в суставах и ломоту в теле, нет никаких сил. Во всех остальных случаях такие лекарства нанесут больше вреда, чем пользы.

Принимать жаропонижающие при невысокой температуре

Температура – это показатель того, что организм борется

с инфекцией. Более того, это защитная реакция организма, при которой иммунные клетки ускоряют свое деление, а значит, выздоровление идет быстрее. Единственную опасность, которую может представлять повышенная температура – это обезвоживание на фоне повышенного потоотделения. Именно поэтому в процессе лечения простуды рекомендуют не только соблюдать постельный режим, но и компенсировать потери жидкости обильным питьем.

Алкоголь

Все мы слышали мнение, что рюмка крепкого алкоголя – хорошая профилактика простуды и дезинфекция, если вы уже заболели. «Убить микробы» водкой кажется возможным, потому что алкоголь действительно обладает антимикробным действием.

Но, во-первых, он никак не влияет на возбудителей. Инфекция попадает в организм чаще всего через нос, а не через горло. Во-вторых, крепкий алкоголь может обжечь и без того воспаленную слизистую, тем самым замедлив выздоровление. В-третьих, **на расщепление алкоголя и его выведение организм потратит те ресурсы**, которые мог бы использовать для нейтрализации инфекции. В-четвертых, алкоголь несовместим со многими лекарствами. И даже если сегодня вы думаете, что обойдетесь без таблеток, то завтра все может измениться.

Принимать антибиотики без назначения врача

Большинство людей, при первых симптомах ОРВИ начинает принимать антибактериальные средства даже без консультации с врачом. Более того, нередко антибиотики назначают и специалисты, особенно если заболевшим является ребенок. Многие считают антибиотик ключевым препаратом для лечения простуды, но ведь это чудовищная ошибка!

ОРВИ вызывает вирус, в то время как **антибиотики действуют на бактерии**, то есть совершенно не помогают в лечении простуды. В то же время эти препараты разрушают микрофлору кишечника, провоцируют развитие дисбактериоза и приводят к снижению иммунитета. Специалисты назначают антибиотики в целях профилактики, ведь, если к ослабленному болезнью организму прицепится бактериальная инфекция, может развиться серьезное осложнение, и виноват в этом будет лечащий специалист. Именно поэтому перед тем как принимать антибактериальные средства посоветуйтесь со специалистом и решите, целесообразен ли прием антибиотиков в конкретном случае.

Укутываться в одеяла

Многие люди, почувствовав первые признаки озноба и лихорадки, начинают надевать на себя теплые свитеры и укутываться в пуховые одеяла. При этом они запираются в **теплой комнате и даже не думают ее проветривать. Именно в такой среде лучше всего чувствуют себя виру-**

сы, начиная активно размножаться и тем самым препятствуя выздоровлению. Чтобы этого не случилось, помещение, в котором находится больной, ежедневно должно проветриваться не менее 15 минут.

Применять средства от кашля, не глядя на механизм действия

Чтобы эффективно бороться с кашлем при простуде и ОРВИ, необходимо уметь различать виды кашля и пользоваться средствами, которые помогут в том или ином случае. Сделать это без врача довольно проблематично. К примеру, при сухом кашле понадобятся препараты, которые разжижают мокроту, если кашель влажный, необходимы отхаркивающие средства, а в случае непродуктивного сухого кашля понадобятся медикаменты, которые подавляют кашлевой синдром. Естественно, выбрав не тот препарат, можно свести все лечение к нулю. Но еще опаснее ситуация, при которой больной самостоятельно начинает принимать два взаимоисключающих средства. В этом случае мокрота может скапливаться в бронхах и опускаться ниже, в легкие, вызывая развитие пневмонии.

Витамин С

Существует две ложных установки.

Первая: лимон – источник, богатый витамином С. Оказывается, не такой уж богатый. В одном среднестатистическом

лимон содержит 50 мг витамина С (суточная норма 75–90 мг). Этот витамин разрушается под воздействием высокой температуры. А значит, в горячем чае с долькой лимона витамина С вы практически не встретите.

Вторая. Нобелевский лауреат Лайнус Полинг впервые поселил в наши умы мысль о том, что высокие дозы витамина С влияют на простуду. Доказательством тому служило знаменитое исследование учеников лыжной школы. Выяснилось, что в группе, получавшей витамин С, продолжительность болезни была на 61 % короче, а тяжесть на 65 % меньше, чем в контрольной группе. Никто не знает, что после этого исследования были проведены другие. Несмотря на активную профилактику аскорбиновой кислотой, 9700 из 11000 испытуемых были сражены простудой.

В анализе рассматривались и испытания с участием лыжников, бегунов и солдат, ведущих активный образ жизни в субарктическом климате. Вот среди них и было достигнуто снижение частоты простудных заболеваний в два раза при приеме больших доз витамина С. Для проведения профилактики простуды, а также облегчения симптомов с помощью витамина С нужно соблюсти два условия:

- 1) вы должны заниматься тяжелой физической нагрузкой,
- 2) вы должны заниматься ею в условиях переохлаждения организма.

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.