



д.м.н. Лариса  
Абрикосова

# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

с т р о и н о с т ь  
к р а с о т а  
з д о р о в ь е



**Лариса И. Абрикосова**  
**Восстановление после**  
**вирусных инфекций**  
**Серия «ЗдОрОво живешь»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11635654](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11635654)*

*Лариса Абрикосова. Восстановление после вирусных инфекций:*

*Центрполиграф; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-227-06011-2*

**Аннотация**

Острые респираторные вирусные инфекции характеризуются поражением различных отделов верхних дыхательных путей. К их числу относятся грипп, парагрипп, респираторно-синцитиальные инфекции, риновирусная болезнь, аденовирусные болезни. Практически каждый человек хотя бы раз в году болеет ОРВИ. Ежегодно в холодное время, благоприятное для его распространения, грипп носит характер эпидемий. Болезнь опасна серьезными осложнениями: острый гнойный гайморит, острый неврит слухового нерва, заболевания легочной системы – пневмония, трахеит, бронхит... Большинство людей после гриппа чувствуют слабость, сниженный аппетит и низкую работоспособность, так как вирусная атака обессилила организм и иммунитет. Данная книга расскажет о том, как в максимально короткие сроки восстановиться после перенесенной инфекции.

Рецепты народной медицины и правильное питание в этот период облегчат течение болезни и ускорят выздоровление.

# Содержание

Предисловие	6
Образ жизни после гриппа и ОРВИ	9
Сущность борьбы с инфекцией	17
Природные антибиотики за иммунитет	17
Рецепты народной медицины для облегчения простудных заболеваний	23
Витамины в период ремиссии после гриппа и ОРВИ	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Лариса Абрикосова**

# **Восстановление после**

# **вирусных инфекций**

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

# Предисловие

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – группа болезней, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся поражением у человека различных отделов верхних дыхательных путей. К их числу относят грипп, парагрипп, респираторно-синцитиальную инфекцию, риновирусную болезнь, аденовирусные болезни.

Грипп отличают симптомы выраженной интоксикации (специфическая гриппозная интоксикация), аденовирусную инфекцию – поражение лимфаденоидной ткани ротоглотки, умеренное увеличение лимфатических узлов, нередко – печени и селезенки, а также наличие экссудативного компонента воспаления и поражения конъюнктивы глаз. Для парагриппа характерен синдром крупа, а для РС-инфекции – явления обструктивного бронхита и бронхиолита. Риновирусную инфекцию можно заподозрить по обильным слизистым выделениям из носа при отсутствии или слабо выраженных симптомах интоксикации.

ОРВИ – самые распространенные на земном шаре заболевания. Полностью учесть заболеваемость невозможно. Практически каждый человек несколько раз в году болеет ОРВИ.

Каждый год в холодное время, благоприятное для его распространения, грипп носит характер эпидемий. Болезнь опасна серьезными осложнениями: острый гнойный гаймо-

рит, острый неврит слухового нерва, заболевания легочной системы – пневмония, трахеит, бронхит, острый средний отит.

После болезни долгое время будет ощущаться недомогание. Большинство людей после гриппа чувствуют слабость, сниженный аппетит и низкую работоспособность, так как вирусная атака обессилила организм и иммунитет.

По кровеносным и лимфатическим сосудам непрестанно движутся клетки иммунной системы. Они ищут чужеродные частицы – антигены. Как только появляется «чужой», то группа фагоцитов (клетки иммунной системы) сразу захватывает его и уничтожает. Однако вирусы не так просто уничтожить, так как они проникают внутрь клетки и там начинают размножаться. Когда фагоцит захватывает вирус, он сразу передает сигнал в иммунную систему о чужеродном вторжении и о типе и строении антигена. После получения тревожного сигнала, иммунная система мгновенно формирует подходящие к борьбе с данным типом вируса клетки—анти-тела. Параллельно иммунитет формирует и клетки памяти, которые помнят тип вируса, и при его повторном вторжении в организм, антигены мгновенно блокируют его. Это и есть естественный иммунитет.

После болезни иммунная система совершенно обессилена. Во время борьбы с вирусами, погибает огромное количество клеток иммунной системы, и расходуются ферменты. Если иммунная система в срочном порядке не восстано-

вит свои силы, то любая инфекция может вызвать серьезные осложнения.

Чтобы грипп закончился без осложнений и последствий, никогда не занимайтесь самолечением этого заболевания. Кроме того, нельзя переносить грипп на ногах – важно соблюдать постельный режим. Не стоит сбивать температуру ниже 39 градусов, если вы ее нормально переносите.

Еще одно важнейшее условие – во время болезни пить много жидкости, чтобы ускорить вывод токсинов и продуктов распада вируса и клеток-защитников иммунитета.



# Образ жизни после гриппа и ОРВИ

Большое значение имеет поведение выздоравливающего и его настрой на улучшение самочувствия. Для этого нужно соблюдать несложные правила.

1. Психологическое спокойствие. Для успокоения нервной системы желательно не переутомляться и по возможности окружить себя только позитивными людьми, почаще быть с родными и близкими, избегать контактов с теми, кто вам не приятен. Чаше делать перерывы на работе. Постараться спокойнее относиться к стрессовым ситуациям. Медитировать, не стесняясь.

2. Сон. Старайтесь высыпаться, ложитесь спать не позднее 10 часов вечера. Крепкий, здоровый сон хорошо восстанавливает организм

3. Массаж стоп. На стопах человека находятся биологические точки всех органов и систем, множество нервных окончаний. Если делать массаж стоп в течение 10 дней, эффект вы обязательно почувствуете.

4. Аффирмации. Сформулируйте самостоятельно недлинные фразы о том, какое у вас прекрасное здоровье, настроение и состояние. Это положительно повлияет на ваше самочувствие и поможет быстро восстановиться после гриппа, успокоит нервную систему и придаст уверенности в себе.

- Моя иммунная система быстро восстанавливается после гриппа.
- Я спокоен, уравновешен, с крепкой иммунной системой.
- Сегодня и всегда я нахожусь в прекрасном настроении, у меня все замечательно получается, все дела идут прекрасно.
- Вокруг меня всегда находятся люди, которые меня любят и которых люблю я.
- У меня крепкое здоровье, и организм быстро восстанавливается после гриппа.

5. Водные процедуры. Вода способна расслаблять, успокаивать, приводить организм в порядок. Если есть возможность, посещайте бассейн. Нет – принимайте ванны с морской солью, контрастный душ, если нет противопоказаний, то посещайте баню.

6. Вынужденный покой ослабляет сердечно-сосудистую систему и легкие, истощается мускулатура. Еще в постели нужно готовиться к первому подъему, чтобы в ответственный момент не задрожали колени и не потемнело в глазах. Едва тело привыкло к горизонтальному положению, сосуды тотчас начинают работать в экономичном режиме, поэтому при внезапном вставании они не могут достаточно быстро сжаться, и кровь задерживается в венах. В результате на несколько мгновений нарушается питание мозга кровью, и у человека «темнеет в глазах», может случиться обморок. Сердце начинает работать интенсивнее, чтобы улучшить кровоснабжение, что часто ощущается как силь-

ное сердцебиение. При резком вставании может возникнуть также интенсивное потоотделение и головокружение. Всех этих неприятностей вполне можно избежать, если заранее подготовить систему кровообращения к первому поднятию с кровати.

Это могут быть пассивные и активные двигательные упражнения, укладывание ног на возвышение, дыхательная гимнастика. Интенсивные вдохи и выдохи растягивают грудную клетку, кровь как под действием насоса начинает двигаться интенсивнее.

7. Обтирания всего тела активизируют кровообращение и обеспечивают помимо чувства свежести и комфорта закаливание организма.

8. Физическая активность. Не сразу после гриппа, а спустя 1–2 недели старайтесь вести более активный образ жизни, совершайте больше пеших прогулок, начните или продолжите ваши занятия в спортивных клубах, очень хорошо заниматься йогой, танцами. Самый верный способ повышения иммунитета – это физический труд на свежем воздухе.

9. Пейте побольше воды. Не просто жидкости, а именно чистой воды. Чтобы восстановиться после гриппа, необходимо вывести из организма токсины, которые выделяются при интоксикации вирусом, выпивайте по полному стакану чистой воды за 30 минут до каждого приема пищи.

Внутренние органы, ткани и структуры нуждаются в очистке. Пить следует чистую воду, или бутылированную

или не кипяченую, но отфильтрованную через современные фильтры (Аквафор, Барьер). Утром натощак выпивается 2 стакана холодной некипяченой воды в течение получаса. Через 2 часа следует выпить еще 2 стакана воды с добавлением 1 чайной ложки меда (при отсутствии аллергии, поллиноза). Далее допустим легкий перекус из овощей и фруктов. Обедать и ужинать можно как обычно. Чай и кофе следует исключить на эти дни.

Процедура повторяется в течение недели. Очищаться можно 1 раз в 3 месяца.

В первой половине дня все обменные процессы организма идут быстрее, нежели вечером. Более того, жидкости, выпитые на ночь, всасываются тканями и приводят к отекам. Холодная вода плохо всасывается кишечником. Поэтому вся выпитая вода будет действовать именно как очиститель.

10. Очищение организма активированным углем. Для проведения угольного очищения необходимо рассчитать собственную норму «очистителя» из расчета 1 таблетка на 10 кг массы. Суточная доза разделяется на утренний и вечерний прием – за полчаса до еды утром и через 1–2 часа после еды вечером. Уголь запивают 2 стаканами воды.

Очищение длится 7 дней. Допустимо повторение процедуры 2 раза в год.

Нельзя увеличивать дозу и длительность приема угля. Поскольку он не обладает избирательностью, то есть адсорбирует и витамины, и полезную флору. Во время всего времени

приема угля нужно соблюдать легкую диету без жирного и сладкого, пить много жидкости.

11. Питание и витамины. Питание играет решающую роль в восстановлении здоровья после любых болезней. Обилие фруктов, свежих овощей, зелени и качественной белковой пищи значительно улучшают состояние здоровья. Свежевыжатые овощные и фруктовые соки, отварные мясо и рыба, кисломолочные продукты, зеленый качественный чай – должны присутствовать в вашем рационе. Нужно заменить мучные изделия хлебцами, выпечкой с цельным зерном, хлебом с отрубями.

Все поведение человека должно быть направлено на то, чтобы избежать осложнений.

Вирусы гриппа могут оказать токсическое воздействие на любой орган и систему человеческого организма. В зависимости от этого, выделяют следующие осложнения и последствия гриппа:

- Легочные: пневмонии, эмпиема плевры, абсцесс легкого.
- Сердечно-сосудистые: перикардиты, миокардиты.
- Со стороны ЛОР-органов: синусит, ринит, отит, трахеит.
- Со стороны нервной системы: менингит, энцефалит, менингоэнцефалит, неврит, невралгии, полирадикулоневриты.
- Мышечные: миозиты.
- Синдром Рейе, гломерулонефрит, токсико-аллергиче-

ский шок и другие.

— Последствием заболевания может быть обострение неврологических и сосудистых заболеваний, которые протекали бессимптомно.

**Пневмония** относится к самым частым осложнениям гриппа. Обычно это вторичная бактериальная инфекция, вызванная *Streptococcus pneumoniae*, *Staphylococcus aureus* или *Haemophilus influenzae*. Реже встречается комбинированная пневмония, вызванная и вирусами, и бактериями.

Еще более редкое осложнение — первичная вирусная пневмония, для нее характерна высокая смертность. Ее вызывает вирус высокой степени патогенности. Чаще всего такая пневмония встречается у людей с хроническими заболеваниями сердца и легких и развивается за 3–4 дня. Нарушение целостности и проницаемости стенок легочных сосудов, вследствие которого происходит легочное кровоотечение, приводит к смерти.

**К сердечно-сосудистым** осложнениям может привести инфекционно-токсический шок. При крайней степени интоксикации учащаются сердечные сокращения, критически падает артериальное давление. Особенно часто эти осложнения встречаются у пожилых людей. Реже встречаются такие осложнения гриппа как миокардит и перикардит. Последний может привести к сердечной недостаточности.

**Осложнения со стороны ЛОР-органов.** Размножаясь в респираторном тракте, вирус гриппа нарушает процесс очи-

щения дыхательных путей от пыли и бактерий. После гриппа часто возникают такие вторичные бактериальные инфекции как ринит, синусит, гайморит, трахеит, бронхит, отит. В свою очередь, возникшие как осложнение гайморит или отит могут спровоцировать воспалительные заболевания мозга.

***Миозиты.*** Одним из симптомов гриппа является ломота в мышцах. Это состояние может продолжаться некоторое время после выздоровления и является проявлением миозита – воспаления скелетных мышц. Миозит и другие мышечные заболевания представляют собой мышечные осложнения после гриппа типа В, и чаще встречаются у детей. При этом в моче повышается концентрация глобулярного белка миоглобина, что чревато острым нарушением функции почек.

***Осложнения со стороны нервной системы.*** Грипп обостряет неврологические заболевания, ранее протекавшие бессимптомно. Поэтому на его фоне может развиваться первый гипертонический или гипотонический криз, впервые заявить о себе радикулит или нервно-психические расстройства. Поскольку вирус гриппа способен проникнуть через гематоэнцефалический барьер, то он может поражать стенки сосудов мозга и мозговые оболочки. Особенно этому подвержены люди, ранее перенесшие сотрясение мозга или черепно-мозговую травму, а также те, кто злоупотребляет алкоголем. В результате могут развиваться менингит, энцефалит, арахноидит.

Исследования, проведенные в Институте мозга, показали, что при проникновении вирусов гриппа в мозг нарушается проницаемость сосудов мозга и работа клеток-макрофагов, которые крайне важны для иммунитета. В норме они убивают бактерии, остатки погибших клеток и другие чужеродные частицы. Но под воздействием вируса макрофаги меняют поведение и на 9–10-й день после начала заболевания атакуют живую нервную ткань.

Чтобы предотвратить такой сценарий, важно как можно больше отдыхать. Даже чтение книг, компьютерные игры, интернет-серфинг, телевизор – все это при гриппе нужно свести к минимуму, особенно в первые дни.

***Синдром Рейе.*** Это редкое осложнение, как правило, встречается у детей (чаще – после гриппа типа В) в результате неправильного лечения препаратами, содержащими ацетилсалициловую кислоту. Синдром Рейе представляет собой острую энцефалопатию с отеком мозга и жировой инфильтрацией печени. Чтобы избежать этого осложнения, для снижения высокой температуры у детей используют препараты на основе парацетамола.



# **Сущность борьбы с инфекцией**

## **Природные антибиотики за иммунитет**

Организм человека – это саморегулирующаяся и самообновляющаяся система. В организме человека заложена способность самостоятельно справляться с любой инфекцией. Все болезни вызваны различными видами инфекции. Поэтому истинные способы лечения – это очищение организма.

Чрезмерное использование антибиотиков сильно вредит здоровью. Существуют антибиотики – лекарственные препараты и антибиотики – природного происхождения.

Лекарственные препараты уничтожают естественный иммунитет человека. Погибают полезные бактерии в кишечнике, образуются супер-бактерии, которые оказываются устойчивыми почти к любой форме прописанного врачом лекарства. При приеме лекарственных препаратов нарушается микрофлора нашего кишечника, происходит подавление, как симбиотической микрофлоры, так и враждебной, также антибиотики хуже, чем жирная пища и алкоголь портят печень, забивая ее желчные протоки, и они буквально «выключают» наш иммунитет. Кстати, антибиотики на вирусы не

действуют.

Инфекционные заболевания можно окончательно победить только природным путем.

Природные антибиотики не подавляют нормальную кишечную микрофлору, имеют минимум противопоказаний и побочных эффектов, плюс к этому обладают прекрасным иммунностимулирующим действием.

Лекарственные препараты можно применять только для скорой помощи, потому что они не решают проблему, а на непродолжительное время убирают только симптомы – следствия. Но истинная причина болезни – это состояние нашего организма, которое целиком и полностью зависит от нашего духовного и физического состояния (мышления, образа жизни и питания).

Природные антибиотики помогают нам справиться с последствиями многих болезней. Они больше используются для реабилитации после перенесенных инфекционных заболеваний.

В природе существует много растений, которые обладают противовоспалительными, антисептическими, общеукрепляющими, антибактериальными свойствами.

**Малина** борется с инфекциями верхних дыхательных путей и простудой. Содержащаяся в малине салициловая кислота понижает температуру.

**Калина** борется с вирусами и бактериями. Отвары из цветков, плодов, коры и листьев калины помогают при ла-

рингите, простуде, бронхите.

**Чёрная смородина** помогает при простуде, вирусных и инфекционных заболеваниях, заболеваниях верхних дыхательных путей. Ягоды чёрной смородины содержат фитонциды, препятствующих росту микробов и очень полезный витамин С.

**Брусника** содержит бензойную кислоту – болезнетворные бактерии в ней размножаться не могут. Брусника отлично выводит инфекцию.

**Клюква** является прекрасным антисептиком, источником витамина С.

**Облепиху** принимают вовнутрь при ларингите.

**Алоэ Вера** содержит много полезных микроэлементов, ферментов и витаминов, мукополисахарид ацеманан, укрепляющий иммунную систему и обладающий, в частности, противовирусными свойствами.

**Календула.** Эфирное масло, которое содержится в цветках этого растения, обладает сильным очищающим свойством. Полоскать горло при вирусных заболеваниях.

**Ромашка** содержит около десятка необходимых организму аминокислот, каротин, глюкозу, витамины С и D. Ромашка эффективно борется с простудой.

**Шалфей** имеет антимикробные свойства благодаря содержанию витамина РР, эфирным маслам, дубильным и флавоноидным соединениям.

**Крапива** интересна как отхаркивающее средство.

**Мёд** – уникальный и единственный в своём роде продукт, содержащий все необходимые организму микроэлементы. Мёд обладает противовирусными свойствами.

**Гранат** хранится долго, не теряя полезных свойств. Регулярное употребление плодов граната защитит от бактерий и вирусов.

**Чеснок** – сильнейший природный антибиотик, который успешно борется с вирусами, бактериями.

**Лук репчатый** хорошо помогает при простуде.

**Горчица**, обладая антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, помогает победить простуду. Можно парить ноги в горчичной воде или полоскать горло разведёнными в тёплой воде мёдом и горчичным порошком.

**Хрен.** Входящий в состав хрена бензилизотиоцианат подавляет бактерии, вызывающие грипп, кашель и насморк.

**Редька.** Сок чёрной редьки является отхаркивающим и противопростудным средством. Редька с мёдом отлично помогает справиться с кашлем.

**Капуста** обладает противомикробным действием, убивает все виды болезненных бактерий. Антибиотические свойства капусты увеличатся, если ее заквасить.

**Таволга вязолистная (лабазник)** обладает противовирусным действием. Эта трава способна убить вирус гриппа, стимулировать собственный иммунитет. Эта трава сокращает период симптомов ОРВИ с семи дней до трех.

**Чабрец** эффективно борется с гриппом, простудой,

кашлем.

**Прополис.** При ангилах, заболеваниях полости рта разжевывают сам прополис. Настойка прополиса успешно применяется при отитах, фарингитах, тонзиллитах, гайморите.

**Мумие** содержит антибиотик даже сильнее, чем пенициллин. Его разводят в воде, применяют наружно и внутрь. Мумие нельзя пить больше 7 дней, так как оно очень сильно воздействует на организм.

**Имбирь.** Корень имбиря обладает антимикробным, противовоспалительным, отхаркивающим действиями. Поэтому его широко применяют при лечении ОРЗ, простуды, тонзиллита, ангины, ларингита, фарингита, бронхита, в комплексном лечении пневмонии.

**При первом появлении** симптомов простуды: температура, насморк, кашель, озноб, но нет еще боли в горле (то есть болезнь еще неглубоко проникла в организм) – применяют такое средство. На 1 стакан горячего молока *по щепотке*: черный перец, красный перец, имбирь (сухой, молотый), кардамон (сухой, молотый); *по 1 чайной ложке*: сахар (не мёд), сливочное масло. Выпить 1 стакан в горячем виде на ночь и второй стакан, утром. К 10–11 часам простуда пройдет.

Боль в горле показывает, что болезнь проникла вглубь организма. Тогда используют все ингредиенты, кроме кардамона, который (в той же дозе) заменяют на куркуму. Следует

выпить 4–6 стаканов за 2 дня.

# Рецепты народной медицины для облегчения простудных заболеваний

- Медово-луково-уксусный настой следует использовать при простудных заболеваниях, сильном кашле, коклюше, хроническом бронхите. 6 больших луковиц, 4 ст. ложки меда, 50 мл яблочного уксуса. Приготовление. Луковицы пропустить через мясорубку, 6 ст. ложек кашицы из лука перемешать с уксусом, настоять в плотно закрытой посуде в течение 30 минут, процедить, остаток отжать через марлю, в жидкость добавить мед и хорошо размешать. Применение. Принимать по 1 ст. ложке каждый час.

- При легких простудных заболеваниях и вирусных инфекциях, протекающих без температуры, но с неприятными симптомами, рекомендуется ежедневное употребление раствора яблочного уксуса, который готовится следующим образом: 2 ч. ложки яблочного уксуса развести в стакане воды с добавлением 1 ч. ложки меда. Этот раствор пить 1–2 раза в день независимо от приема пищи.

- Лечение ангины. Даже серьезную ангину можно вылечить достаточно быстро, если не упустить момент и начать полоскать горло раствором яблочного уксуса с первых часов заболевания.

Раствор делается так: к 1 ч. ложке уксуса добавить 1 стакан воды, положить туда же 1/2 ч. ложки соли и размешать. Рекомендуются полоскать этим раствором горло каждый час. Для этого набрать полный рот раствора, прополоскать и затем проглотить. При глотании раствор омывает заднюю стенку горла, до которой он не доходит при полоскании. По мере уменьшения боли в горле интервал между полосканиями можно увеличить до 2 часов. Утверждают, что таким способом можно вылечить за сутки стрептококковую ангину, а налет на миндалинах исчезает за 1 день.

- Насморк. Ингаляции с яблочным уксусом. В эмалированную миску налить полстакана воды и полстакана яблочного уксуса. Поставить на огонь и подогреть до 90 °С, не доводя до кипения. Снять с огня, поставить на стол, наклониться, накрыть голову полотенцем и дышать носом в течение 5 минут.

Ингаляции делать несколько раз в день. При сильном насморке можно сделать более концентрированный раствор (2 части уксуса на 1 часть воды).

- От заложенности носа. Положить на нос ватный тампон, смоченный в растворе яблочного уксуса (3 ст. ложки уксуса на 1 стакан воды). Держать тампон 5 минут. Затем промыть кожу на носу теплой водой и вытереть насухо. Повторять процедуру 3–4 раза в день. Дополнительно необходимо



пить 1–2 раза в день по 1 стакану обычного раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на 1 стакан воды).

- Лечение аллергического насморка. Если у вас сезонная аллергия, то за 2 недели до начала аллергического периода и до его окончания необходимо регулярно утром и вечером выпивать по 1 ст. раствора яблочного уксуса с медом (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды с 1 ч. ложкой меда). Эта процедура предупредит развитие отеков слизистой носа и уменьшит ее раздражение.

- Лечение пневмонии. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 1/2 л яблочного уксуса, добавить в него 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев алоэ, закрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать 2 дня. Процедить и перелить в бутыл. Хранить в холодильнике. Пить по 1 ч. ложке настоя, разбавленной в 1 стакане горячего чая, 3 раза в день. Лечение длительное – от 2 недель до месяца.

- Лечение острого бронхита. В кастрюлю налить 1/2 л яблочного уксуса, добавить туда же 1/2 стакана почек сосны, закрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 2 дней. Процедить и перелить в бутыл. Хранить в холодильнике. Ежедневно пить чай с 1 ч. ложкой настоя. Принимать 2 недели, при необходимости можно месяц.

- Лечение хронического бронхита. В стеклянную емкость поместить 2 ст. ложки исландского мха и залить его 1 стаканом яблочного уксуса. Закрыть крышкой, поставить в темное место и настаивать в течение 2 дней. Процедить и перелить в бутыл. Хранить в холодильнике. Принимать на ночь по 1 ч. ложке, разведенной в 1/4 стакана воды.

- Лечение тонзиллита. В половине стакана теплой воды растворите 1 ч. ложку яблочного уксуса. Этим раствором полощите горло каждый час. После полоскания наберите полный рот раствора, вновь хорошо прополощите горло и проглотите. Сделайте так 2 раза. Такую процедуру проделывать до тех пор, пока боль не пройдет. После этого полоскать горло только после еды в течение еще 3 дней.

- Лечение тонзиллита. Приготовить смесь: 2 стакана яблочного уксуса и 2 стакана жидкого меда. Хорошо перемешать и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке каждые 3 часа в течение дня. На следующий день количество приемов сократить до 3–4 в день, потому что боль заметно ослабнет или вовсе пройдет. На 3 день принимать тоже 3–4 раза.

- Лечение катара. Приготовить раствор: в 1/2 стакана воды размешать 1 ч. ложку яблочного уксуса и 1–2 ч. ложки меда. Принимать от 3 до 7 раз в день в зависимости от состо-

нения горла. При большой осиплости пить раствор надо чаще. Он способствует снятию отека горла, усилению отхаркивания и выздоровлению. Во время лечения не рекомендуется напрягать связки и горло, то есть надо меньше разговаривать, желательнее только шепотом, дышать свежим, но не холодным воздухом – чаще проветривать квартиру.

- Лечение бронхиальной астмы. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку положить 2 ст. ложки измельченных листьев подорожника, залить 1 стаканом яблочного уксуса, накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 2 дней. Процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике. Принимать 3–4 раза в день по 1 ч. ложке, разведенной в 1/4 стакана воды, в течение 7–10 дней.

- Лечение кашля. Очень эффективно увлажняет кашель, снимает спазмы и воспаление следующая смесь. Возьмите 2 ст. ложки солодки, 2 ст. ложки уксуса и 2 ст. ложки меда. Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ч. ложке 5–6 раз в день.

- Кашель курильщика. Яблочный уксус смешать с водой в пропорции 1:1. Затем эту смесь разогреть до температуры около 90 °С и делать над ней ингаляцию. Наклонить над кастрюлей с жидкостью голову, накрыть ее полотенцем так, чтобы оно закрывало и кастрюлю, и дышать парами в течение

ние 5 минут. Затем снять полотенце, промокнуть им лицо и спокойно посидеть несколько минут, расслабившись. Ингаляции делать через день в течение недели. С помощью этой процедуры можно даже вылечить кашель курильщика и затяжной бронхит. В этом случае курс лечения рекомендуется увеличить до 2 недель.

- ОРВИ. Натрите 100 г хрена, добавьте 0,5–1 стакана меда (по вкусу) и 2 ст. ложки 9 %-го уксуса. Все тщательно размешайте. Женщинам это лекарство нужно принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 10–20 минут до еды. Мужчинам – по 1 десертной ложке 3 раза в день за 10–20 минут до еды. Курс – пока смесь не закончится.

# **Витамины в период ремиссии после гриппа и ОРВИ**

Витамины – необходимые организму вещества, обеспечивающие его нормальную жизнедеятельность. Таких веществ насчитывается более тридцати, и все они жизненно необходимы человеческому организму, входя в состав всех тканей и клеток, активизируя и определяя ход многих процессов. Витамины повышают стойкость организма при инфекционных заболеваниях, препятствуют процессам старения, атеросклероза, регулируют нормальный гомеостаз, определяют активность ферментов, участвуют в метаболизме аминокислот, жирных кислот, медиаторов, гормонов, фосфорных соединений, микроэлементов.

Большая часть витаминов поступает в организм человека из растений и незначительная часть – из продуктов животного происхождения. Более двадцати витаминных веществ не могут быть синтезированы в организме человека, а другие синтезируются во внутренних органах, причем доминирующее значение в таких процессах имеет печень.

Некоторые витамины при гриппе особенно полезны. В поддержке иммунитета играют роль практически все витамины, но при гриппе их дозу следует увеличивать как минимум в 2–2,5 раза. По той причине, что из-за высокой темпе-

ратуры, которой сопровождается болезнь, и рекомендованного обильного питья витамины расходуется и вымываются из организма гораздо быстрее, чем когда человек здоров.

Самый популярный из витаминов – **витамин С**. Особого предупредительного эффекта он не имеет, хотя может немного облегчить течение самой болезни. В любом случае организм очень нуждается в витаминах при гриппе – так как во время болезни они расходуются очень активно.

В борьбе с вирусом акцент следует сделать на такие витамины при гриппе как, например, **витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин)** – он заставляет клетки организма производить энергию.

Во время болезни организму также понадобится **витамин А (ретинол)**, основными источниками которого являются рыбий жир и печень. Ретинол принимает активное участие в функционировании иммунной системы. Его применение повышает барьерные функции слизистых, увеличивает активность лейкоцитов и в целом защищает от простудных заболеваний и вируса гриппа.

**Витамин Е** очень полезен, он особенно важен в предотвращении повреждения клеточных мембран. Он обладает сильным противовоспалительным и иммуностимулирующим эффектом. Также способствует повышению выработки интерферона и снижению заболеваемости ОРВИ. При взаимодействии с селеном эффективность витамина Е повышается.

**Витамин D** имеет не только антирахитический эффект, в последние годы доказано его иммуностимулирующее действие. Он участвует в синтезе интерферона, повышает активность естественных клеток-киллеров.

*Следует соблюдать осторожность при употреблении витаминов.* Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо- и авитаминоза С. При длительном применении больших доз витамина С (в составе витаминных комплексов) возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной железы, появление сахара в моче, из-за избыточного образования щавелевой кислоты возможно неблагоприятное действие на почки, возможно повышение свертываемости крови. Гипердозы витамина С приводят к увеличению потерь из организма витаминов В<sub>12</sub>

# 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.