

Елена Изотова

# Грипп

Простудные заболевания



- *Профилактика заболеваний*
- *Рецепты здоровья на основе натуральных продуктов*
- *Витаминные напитки и полезное питание*
- *Гимнастика, массаж*
- *Полезные мероприятия и советы психологов*



# Елена Романовна Изотова

## Грипп, простудные заболевания

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22841145](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22841145)*

*Грипп, простудные заболевания: Олимпия Пресс; Москва; 2006*

*ISBN 5-94299-077-8*

### **Аннотация**

В этой маленькой книге собраны простые рецепты профилактики и лечения гриппа и простудных заболеваний на основе натуральных продуктов. Полезная информация для поддержания здоровья – несложные физические упражнения, полезные напитки и питание, акупрессура и советы психолога – сделают организм способным противостоять любым негативным явлениям. Для студентов, пенсионеров и просто деловых людей, не имеющих возможности потратить много времени и средств на визиты к врачам.

# Содержание

Профилактические меры	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Елена Изотова

## Грипп, простудные заболевания

© Изотова Е.Р., текст, 2006

© Издательство «Олимпия Пресс», 2006

\* \* \*

*И собака знает, что травой лечатся.  
Та душа не жива, что по лекарям пошла.  
Хрен да редька, лук да капуста лихого не  
допустят.*

*Чеснок да лук от семи недуг.  
Народная мудрость*

*Насморк, кашель, больное горло, простудные заболевания... Можем ли мы противостоять им? Конечно, да! Ведь у нас есть добрые помощники – фрукты, овощи, лекарственные травы, натуральный яблочный уксус, соль и многое другое. Сама природа будет помогать нам.*

**ВНИМАНИЕ!**

При наличии заболеваний печени, почек, сердца и обменных процессов обязательно проконсультируйтесь с врачом. Иногда натуральные средства могут быть

назначены как дополнение к основному лечению.

Грипп – инфекционное заболевание. Самолечение допустимо только при невозможности обращения к врачам. Никогда не забывайте о том, что после гриппа часто бывают тяжёлые осложнения.

Строго следуйте указанной дозировке. При возникновении любого дискомфорта откажитесь от принятия лекарства или уменьшите дозу.

# Профилактические меры

Держите ноги в тепле, не носите тесную обувь и синтетические носки.

Промывание носа солёной водой. В профилактических целях эту процедуру следует проводить 2 раза в день в течение двух недель.

Приготовить солевой раствор: на стакан кипячёной воды 0,5–2 ч. л. поваренной соли (можно добавить несколько капелек йода). Втягивать солёную воду через нос, затем выплёвывать.

## **Корка апельсина или лимона.**

Во время нахождения в общественных местах держите во рту корку цитрусовых. Цитрусовые способны уничтожать вирусы, попавшие в носоглотку.

## **Обработка носа перед выходом на улицу**

### *Лимонное масло.*

Взять 50 мл растительного масла, добавить 3–5 ломтиков лимона с коркой, настоять 1–3 дня. Поставить в холодильник. Использовать в качестве капель от насморка, а также для заправки салатов.

### *Луковое масло.*

Взять 50 мл растительного масла, добавить измельчённый репчатый лук, настаивать 1–3 дня. Использовать в качестве капель против насморка.

### *Оксолиновая мазь, борный вазелин.*

Перед выходом из дома в общественные места смазывайте нос перечисленными средствами. Это сделает слизистую носа невосприимчивой к вирусам.

### *Чесочно-лимонное масло.*

Взять 50 мл растительного масла, измельчить дольку лимона и зубчик чеснока. Настаивать 1–2 дня. Использовать для профилактики и лечения насморка, а также для заправки салатов и вторых блюд.

### *Лимонное масло.*

Лимон, 100 г масла, 1–2 ст.л. мёда. Лимон подержать 1–2 минуты в горячей воде, провернуть через мясорубку, смешать со сливочным маслом и мёдом. Хранить в холодильнике. Употреблять с хлебом 3–4 раза в день.

### *Чесночное сливочное масло.*

Измельчить 3–5 зубчиков чеснока (по вкусу), слегка посолить, смешать с 200 г размягчённого сливочного масла. Ку-

шать с хлебом несколько раз в день.

### *Лук, чеснок.*

Зубчик чеснока или салат из свежего лука повысят защитные силы организма. Обычно их едят вечером, но если есть возможность – налегайте на эти натуральные антибиотики, не пожалеете!

В качестве профилактики утром рекомендуется выпивать апельсиновый или грейпфрутовый соки, яблочный чай с добавлением лимона, настой шиповника. Принимать следует не менее 2 стаканов витаминных напитков.

## **Что делать при появлении первых признаков заболевания?**

**Сразу же** выпить полстакана тёплой кипячёной воды, в которую добавлены 5 капель йода.

Продолжать промывание носа солёной водой.

Держать руки по локоть в горячей воде по 3–5 минут 2–4 раза в день.

В течение дня пить как можно чаще очень тёплое витаминное питье – лимонный, яблочный чай, компот из сухофруктов, настой шиповника и др.

### **Перед сном:**

принять горячие ножные ванночки с добавлением горчи-

цы или соли;

намазать пятки йодом, надеть шерстяные носки с горчицей; выпить потогонный чай (малина, липа, мёд).

## **3 рецепта, способные предотвратить развитие болезни**

### **Рецепт 1. *Коньяк, лимон, мёд.***

Взять полстакана свежезаваренного чая, добавить 2 ст.л. мёда, сок 1 лимона и 2 ч.л. коньяка, выпить перед сном. Приготовить сменное бельё (появится потогонный эффект).

### **Рецепт 2. *Аскорбиновая кислота, лимон, соль.***

1 ст.л. крупной соли, 1 г аскорбиновой кислоты и сок одного лимона смешать в 1,5 л кипячёной воды. Полученный раствор надо выпить в течение 1,5 часа.

**ВНИМАНИЕ!**

Этот рецепт действует и как слабительное, поэтому лечение лучше проводить в домашних условиях.

### **Рецепт 3. *Лимон, мёд, чеснок, шалфей.***

На 5 стаканов кипятка взять 2 ст.л. шалфея, 2 измельчённых зубчика чеснока, сок половинки лимона, мёд по вкусу, настоять 5 минут. Принимать по полстакана каждый час, остерегаться сквозняков, соблюдать постельный режим.

**ВНИМАНИЕ!**

При острых заболеваниях почек и печени без совета врача не принимать!

## **Если появился только насморк**

### *Алоэ, сок.*

Капать в нос по 3–5 капель свежего сока алоэ в каждую ноздрю, после чего легко и нежно помассировать крылья носа.

### *Детское мыло.*

Для промывания носа используется раствор воды с детским мылом. В обе ноздри ввести указательными пальцами раствор, как будто ковыряясь в носу, щекоча. Раздражая слизистую носа, довести до чихания.

### *Йод.*

Нарисовать на крыльях носа йодные точки.

### *Йод, питьевая сода.*

Втягивать в нос и полоскать рот следующим составом: 4 ч.л. питьевой соды и 5 капель йода на стакан воды. Эту процедуру выполнять 2 раза в день.

### *Лук.*

Разрезать большую свежую луковицу, вдыхать пары лука

ртом и носом несколько раз в день.

### ***Мёд.***

*Насморк, гайморит.*

Прокипятить (или разогреть) 1 ч.л. мёда. Капать в каждую ноздрю тёплый мёд 2–5 раз в день.

В некоторых случаях люди избавлялись от гайморита за 2 недели.

### ***Нашатырный спирт.***

*Острая форма насморка.*

Нюхать каждые полчаса нашатырный спирт поочерёдно каждой ноздрей.

### ***Сок свёклы.***

Капать в каждую ноздрю по 5–6 капель свежего сока свёклы несколько раз в день.

### ***Чеснок.***

#### **Рецепт 1. Насморк.**

Вложить глубоко в ноздри измельчённый зубчик чеснока, прочихаться. После такой процедуры насморк чаще всего исчезает через 3 часа.

**Рецепт 2.** *Этот рецепт подойдет тем, кто во время эпидемий гриппа вынужден ходить на работу (что очень пло-*

хо!)).

Чтобы избежать чесночного запаха, не принимайте чеснок перед выходом на работу. Для профилактики гриппа измельчите зубчик чеснока, заверните в ватку и вложите шарики в уши.

Эта процедура быстро очищает нос, фитонциды чеснока убивают микробы.

## **Как вести себя при появлении первых симптомов гриппа?**

1. Необходимо соблюдать постельный режим.
2. Применять лёгкие потогонные средства.
3. 3–5 раз полоскать горло имеющимися средствами (яблочный уксус, настой календулы, ромашки, шалфея, сода, соль).
4. Промывать носоглотку солёным раствором или другим средством.
5. Пить жаропонижающие и витаминные напитки.

## ***Рецепты для профилактики и лечения простудных заболеваний и гриппа***

***Аир, корень.***

*Хронический бронхит, простудный кашель.*

Измельчить 1–2 ст.л. корня аира, залить 500 мл прохладной кипячёной воды, выдержать 1 день, после чего настой процедить. Пить по 1 ст.л. каждые 2 часа, по желанию можно добавить мёд.

**ВНИМАНИЕ!**

Нежелательно применять при запорах.

***Аир, корень.***

# 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.