

## Нетрадиционные методы лечения

Нетрадиционных методов лечения гриппа очень много, что дает возможность выбора более удобного по степени исполнения и эффективности.

Как только появились первые признаки заболевания (першение в горле, насморк), сразу примите после завтрака 1 ч. л. аскорбиновой кислоты. Ее надо принимать еще 2 дня в то же время это облегчит течение болезни, поможет более эффективно с ней справиться. Но злоупотреблять этим методом нельзя. Организм может привыкнуть к большим дозам аскорбиновой кислоты и ответить ослаблением иммунитета, как только эти дозы сократятся.

При гриппе хорошо выпить чай с клюквой или брусникой, на ночь -- насыщенный отвар яблок с медом.

Жидкость для дезинтоксикации можно применять и в виде лекарственных отваров из плодов малины, шиповника, черной смородины, из цвета липы, травы душицы, корней солодки, алтея. Не надо торопиться с жаропонижающими средствами, если температура не выше 38°C и если это не ребенок с склонностью к судорогам. Она опасности не представляет и показывает, что организм борется, создавая неблагоприятные условия для вирусов. Можно применить физическую гипотермию -- растирание тела или жаропонижающий массаж. Этот метод прост и доступен, никогда не дает аллергических реакций.

Раствором слабого уксуса или полуспиртовым раствором смочить вафельное полотенце и энергично растереть кожу. Поверхностные сосуды расширяются, и температура после 3--5 минут легкого массажа снижается до нормы. По мере повышения температуры эту процедуру можно повторять.

При повышенной температуре тела болгарские натуропаты рекомендуют апельсиновый сок (100 мл) + лимонный сок (100 мл) + или яблочный сок (100 мл) + томатный сок (75 мл) + сок свеклы (25 мл). Если температура не снижается, то жаропонижающие средства лучше использовать в виде ректальных свечей, т. к. в этом случае лекарство поступает в организм, не поражая слизистую желудка, печень.

Для снижения температуры тела при гриппе хорошо иметь в доме под рукой настойку из сосновых почек или молодых веток пихты: 1 кг молодых отростков пихты или почек сосны и 0,5 кг корней малины измельчить, уложить слоями в стеклянную банку, положив между слоями сахар и мед (1 кг сахара и 0,5 кг меда). Долить 200 мл кипятка. Настоять сутки, потом томить на водяной бане 6--8 часов. Снова настоять двое суток. Образовавшийся ярко-малиновый сок слить и хранить в темном прохладном месте. Взрослым принимать сок по 1 ст. л. 4--5 раз в день перед едой.

Можно попробовать нетрадиционный, но эффективный способ -- голодание. При первых признаках простуды -- режим полного голодания (от одних до двух суток) с максимальным ограничением в питье. Голодание -- защитная реакция, помогающая организму бороться с инфекцией собственными защитными силами. Эффект от голодания проявляется чаще на вторые сутки. Для выхода из голодания применять яблоко, соки и другие легкие продукты.

Эффективным является следующий рецепт: при появлении первых симптомов болезни прекращайте принимать любую еду и приготовьте лечебный раствор. На 1,5 л кипяченой воды добавьте 1 ст. л. крупной соли, сок одного лимона и 1 г аскорбиновой кислоты.

Выпейте раствор в течение полутора часов, принимая "лекарство" вечером -- утром проснетесь здоровыми. После нормализации температуры и улучшения самочувствия можно начинать прогревание -- теплые (до 50о) ножные и ручные ванны с горчицей, шерстяной свитер на голое тело для раздражения рефлекторных зон спины, груди, кистей.

Для профилактики простудных заболеваний и при простуде очень эффективны так называемые чайные бальзамы:

1) на 250-граммовую пачку чая берут по 2 ст. л. мяты и зверобоя, по столовой ложке чабреца и корня валерианы;

2) на 7 ст. л. чая по 1/2 ч. л. мяты, душицы и ромашки. 1 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут.

Завариваемый чай-бальзам ароматен, вкусен и очень полезен.

Как согревающий, помогающий при простуде, можно применить напиток: 1 чашка крепкого чая, 1/3 чашки меда, 1/3 чашки водки соединить, размешать и довести до кипения. Пить маленькими чашечками.

Утром -горячий настой из плодов шиповника и черной смородины.

От всех простудных заболеваний и гриппа прекрасно помогает бальзам из еловых или пихтовых почек. Надо взять килограмм почек (купить в аптеке или собрать в конце мая, когда они отрастут на 3--5 см), промыть в холодной воде и измельчить. Высыпать их в эмалированную кастрюлю, залить тремя литрами кипяченой воды, довести до кипения и кипятить 15 минут. Отвар процедить через марлю, дать отстояться и вновь процедить. К полученному отвару добавить мед (1 кг меда на 1 литр отвара) и 10 г 30%-й спиртовой вытяжки прополиса (продается в аптеке). Все перемешайте, нагрейте до 45о, охладите, разлейте в бутылки, хорошо их закройте и храните в холодильнике. При гриппе или ОРВИ принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Можно приготовить "чесночное" масло: измельченный чеснок смешать со сливочным маслом и использовать для бутербродов. Очищенный чеснок можно повесить в марлевом мешочке над кроватью или положить под подушку.

Некоторые люди в эпидемию носят на шее кулоны из дольки неочищенного чеснока.

Можно воспользоваться еще одним рецептом: натереть чеснок на мелкой терке или размять, смешать с медом (лучше липовым) в соотношении 1:1. Принимать перед сном по 1 ст. л., запивая водой.

Можно использовать следующий рецепт: натертую на терке луковицу средней величины залить 0,5 л кипящего молока, оставить в теплом месте на 20 минут; пока не остыло, процедить и выпить половину этого настоя на ночь, другую половину - утром, но обязательно горячим; так повторяйте 3--4 -- дня и грипп пройдет без осложнений.

Ингаляции.

Взять горсть листьев эвкалипта, заварить крутым кипятком, дать покипеть 1--2 минуты. Снять с огня и подышать над паром, накрыв голову полотенцем, -- вдох через нос, выдох через рот, затем наоборот. Остывший отвар можно перед сном разогреть и внести горячий в спальню. Пары эвкалипта лечат и во время сна.

Паровую ингаляцию можно сделать по-другому: сварить очистки картофеля, добавить щепотку травы чабреца или листьев эвкалипта и подержать на огне еще 1--2 минуты. Непосредственно перед процедурой добавить 2--3 капли пихтового масла. Накрывшись полотенцем, посидеть над паром 5--7 минут.

Много неприятностей при гриппе доставляет насморк. Лечебное действие оказывает свежеприготовленный сок каланхоэ или сок белокочанной капусты. Он вызывает легкое раздражение слизистой оболочки, чихание и как результат - освобождение носа от слизи. Некоторым хорошо помогает свежий сок алоэ. Его вводят в обе половины носа по 5 капель 2--3 дня подряд через каждые два часа.

Можно воспользоваться довольно неприятной, но очень эффективной процедурой: измельчите зубок чеснока и затолкайте его в носовые ходы. Потерпите жжение, пусть текут слезы, прочихайтесь от души -- насморк прекратится через три часа.

Мягче действует для закапывания в нос "чесночное" масло: одну дольку чеснока залейте на ночь одной столовой ложкой растительного масла, утром профильтруйте и закапывайте полученную жидкость в нос 3--4 раза в сутки, предварительно удалив из него слизь.

Эффективное средство от насморка получится, если мед добавить к соку сырой красной свеклы: на 1 ч. л. меда 2,5 ч. л. свекольного сока. Закапывать по 5-6 капель в каждый носовой ход 4-5 раз в день.

Особенно помогает такое лечение детям с увеличенными аденоидами в носоглотке - значительно улучшается носовое дыхание, временно прекращается выделение слизи из носа. Это средство является альтернативой сосудосуживающим каплям в нос.

Деревенские лекари советовали при грудном кашле вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха нутряное свиное сало или топленое масло. К свиному салу следует добавлять небольшое количество соснового масла.

Можно смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком (1:1). Принимать по 1 ст. л. 6 раз в день.

Очень полезен при сухом кашле следующий порошок: 30 г порошка корня солодки, 15 г порошка укропа и 60 г сахара. Доза для взрослых -- половина чайной ложки, для детей -- на острие перочинного ножа два раза в день.

Есть и такой рецепт от кашля: в верхней широкой части вымытой редьки вырежьте лунку и залейте туда столовую ложку меда. Редьку поместите в какой-либо сосуд в вертикальном положении, накройте плотной бумагой и выдержите 3--4 часа. Сок слейте и принимайте по 1 ч. л. 3--4 раза в день до еды и перед сном (взрослым и детям старше года).

Очень хорошее средство от кашля - сок лимона с медом: небольшой лимон залейте водой и кипятите на слабом огне не более 10 минут, остудите, разрежьте пополам и выжмите сок в стакан емкостью 200 граммов. К соку лимона добавьте две столовые ложки глицерина для внутреннего употребления, до краев стакана налейте мед и все тщательно перемешайте. При сильном и частом кашле принимайте по 2 ч. л. смеси 3 раза перед едой, а также на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой, принимайте по чайной ложке смеси до и после завтрака, обеда, ужина и обязательно перед сном. Такой сироп с удовольствием пьют и маленькие дети: с года им можно давать по чайной ложке смеси перед едой 3 раза в день и на ночь.

Для грудных детей предлагается такой способ избавления от кашля: к чайной ложке меда добавьте 2 столовые ложки семян аниса (они бывают в аптеках) и щепотку поваренной соли. Все это залейте стаканом воды, доведите до кипения, процедите. Давайте ребенку по чайной ложке каждые два часа. По мере стихания кашля сокращайте и дозу смеси. Не давать смесь детям, страдающим диатезом.

А еще эффективней при кашле медовый массаж. Он поможет и температуру тела снизить, и горчичники заменить: чайную ложку меда растопите при 40 °C и подушечками трех пальцев своей руки начинайте легко "вбивать" его в кожу в области грудины или в области позвоночника между лопаток на спине. Массируйте 1--2 минуты. Повторяйте процедуру в течение 2--3 дней.

При кашле можно использовать чай из листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника и черной смородины. Можно приготовить луковый сироп: луковицу средней величины в шелухе помыть, залить водой так, чтобы она полностью покрывала луковицу, и добавить 50 г сахара. Варить на медленном огне 30--40 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4--5 раз в день за 20--30 минут до еды