

18+ Галина Сергеева

ЛЕЧИМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

Панацея

Серия книг о традиционной
народной медицине и
диетологии

Галина Константиновна Сергеева

Лечим органы дыхания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58859803

ISBN 9785005146830

Аннотация

Книга о лечении органов дыхания с помощью средств народной медицины. В книге приведены рецепты для приготовления разных лекарственных форм, которые можно легко приготовить в домашних условиях. Книга содержит также подробные рекомендации и кулинарные рецепты. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	16
ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ	20
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, ДИЕТА И ФИТОТЕРАПИЯ	41
1. ПРОСТУДА, ОРВИ, ГРИПП	41
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Лечим органы дыхания

Галина Константиновна Сергеева

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4683-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медицинской и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гипократа и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного-

го происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemesia annua*) действующее вещество –

артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнаружены непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследователи наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожаном переплете, была составлена во времена Альфреда Вели-

кого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биопленках, которые образуются в диабетических трофических язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали,

что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биопленки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство». И

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды

и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорга-

нические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максималь-

ных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Вам известна эффективность санаторно-курортного лечения. Это объясняется тем, что в санатории в комплексе применяются различные средства и методы лечения. Не все могут позволить себе такое лечение, так как путевки в санаторий стоят довольно дорого. Санаторий же легко можно организовать на дому. Как это сделать, вы узнаете, прочитав данную книгу.

Эта книга ознакомит вас с наиболее распространенными заболеваниями органов дыхания (грипп, ОРВИ, кашель, бронхит, трахеит, ангина, бронхиальная астма, туберкулез легких и др.), одной из основных причин их развития (неправильным питанием) и возможностью устранения этой причины путем организации своего рациона питания. Вы узнаете, как можно предотвратить или излечить уже возникшие болезни с помощью различных средств и методов, в комплексе, как это делается в санаториях. Я познакомлю вас с такими методами, как лечение глиной и соками растений, массаж и лечебная физическая культура.

Причин, вызывающих болезни органов дыхания много: простуда, плохое питание, действие различных химических реагентов, стрессы, плохая экология, наследственная предрасположенность и многие другие. Одной из основных причин является неправильное питание, которое приводит к де-

фициту в организме тех или иных соединений, снижению иммунитета и развитию различных заболеваний. Диета таких больных должна быть направлена, в первую очередь, на пополнение организма этими веществами. Грамотно составляя свой рацион питания, мы можем не только предупредить, но и излечить многие, уже возникшие заболевания органов дыхания.

В отличие от синтетических лекарственных препаратов, предлагаемые нами средства обладают широким спектром действия, то есть оздоравливают сразу несколько органов и систем органов и не вызывают ни каких побочных или аллергических реакций, как это бывает при лечении химическими препаратами.

Синтетические препараты быстрее действуют, чем средства народной медицины, но они не устраняют причины болезни, а только снимают определенные симптомы (боль, высокую температуру и т. п.). Практически, каждый современный синтетический препарат имеет огромный список отрицательных побочных эффектов, то есть, например, если человек лечит легкие или суставы, он в тоже время может нанести большой вред желудку, печени или почкам.

Успех лечения зависит не только от входящих в лекарственное средство ингредиентов, но и от индивидуальных особенностей больного. То есть одному человеку поможет одно лекарственное средство, другому – другое. Предлагая большое количество рецептов, мы позволяем читателям вы-

брать такое средство лечения, которое поможет именно ему. Всего в книге содержится более 500 рецептов для лечения простуды и заболеваний органов дыхания.

Читатели научатся готовить в домашних условиях различные эффективные лекарственные средства: лечебные настойки, вина, масла, сиропы, мази и др. Приготовив эффективные и недорогие лечебные средства, читатели смогут значительно сэкономить денежные средства своего домашнего бюджета, избавят себя от побочного действия синтетических лекарств.

Кроме того, читатели будут знать, какое действие на наши органы дыхания оказывают крупы, злаки и проростки растений, как с их помощью можно вылечить простуду, болезни бронхов и легких.

Мы расскажем о таком эффективном направлении народной медицины, как апитерапия (лечение с помощью продуктов пчеловодства), о том, как можно вылечить болезни органов дыхания с помощью меда, прополиса и других продуктов пчеловодства.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, не только имеющих проблемы со здоровьем, но и абсолютно здоровых людей, которым небезразлично свое здоровье. Учитывая наследственную предрасположенность к различным заболеваниям, правильно организовав свое питание и проводя профилактические курсы лечения, они смогут предотвратить развитие таких тяжелых заболеваний, как бронхиальная

астма и туберкулез легких.

Надеюсь, что следуя моим рекомендациям, читатели смогут сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье своей семьи.

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ

Организм человека представляет собой сложную биологическую систему, для существования и нормальной деятельности которой необходимо постоянное поступление извне различных органических и неорганических веществ. Эти вещества мы получаем, преимущественно, с пищей. Они снабжают наш организм энергией, являются строительным материалом для построения клеток и тканей, участвуют в синтезе различных соединений (ферментов, гормонов и др.) непосредственно в организме человека, регулируют обмен веществ и работу наших органов и систем органов.

Биохимический состав продуктов питания животного и растительного происхождения богат и многообразен, содержит большое количество различных биологически активных соединений, без которых жизнь человека невозможна. Прежде всего, это белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Кроме того, немаловажную роль для здоровья человека имеют, содержащиеся в растениях, дубильные вещества, пектины, ферменты, фитонциды, органические кислоты, жирные кислоты, антиоксиданты и многие другие.

При недостатке какого-либо из этих веществ у человека развиваются различные недомогания и даже серьезные забо-

ления, причем, недостаток одного из этих элементов питания не компенсируется избытком других. Часть из этих веществ мы получаем с животной пищей, а другие – с растительной. Некоторые синтезируются в нашем организме полезными микроорганизмами кишечника (например, витамины группы В), при заболевании которого этот процесс может быть нарушен.

Для сохранения нашего здоровья необходимо, чтобы эти элементы питания всегда входили в рацион питания любого человека, причем, в сбалансированном состоянии.

Кратко рассмотрим, какие элементы питания оказывают непосредственное влияние на наши органы дыхания.

Белки – это органические соединения, являющиеся основой клеток и служащие материалом для построения клеток, тканей, органов и поддержания этих структур, а также для синтеза гормонов, ферментов, гемоглобина, антител и других жизненно необходимых веществ, участвуют в процессе усвоения витаминов, жиров, углеводов и минеральных солей, обеспечивают рост и развитие организма. Белки бывают животного и растительного происхождения, Лучше всего усваиваются белки животного происхождения. Нашему организму нужны те и другие белки.

При недостатке белков нарушается деятельность нашего организма, происходят атрофические изменения во внутренних органах, в том числе в легких и бронхах, плохо усваиваются углеводы, жиры, витамины и минеральные соли, сни-

жается иммунитет (в том числе к гриппу, ОРВИ и другим заболеваниям). Белками богаты: мясо, рыба, яйца, горох, фасоль, молочные продукты.

Жиры – это тоже органические соединения, которые могут быть как животного, так и растительного происхождения. Они входят в состав клеточных оболочек, поставляют организму запасы энергии (обладают высокой энергетической ценностью), участвуют в синтезе гормонов и простагландинов, в обменных процессах, способствуют усвоению организмом жирорастворимых витаминов (А, Е, Д и др.), обеспечивают всасывание в кишечнике некоторых веществ, способствуют выработке желчи, являются источниками необходимых организму жирных кислот. Подкожный жир защищает организм от холода и повреждений, а внутренний предохраняет наши внутренние органы от сотрясений и внутренних повреждений. Кроме того, они являются резервом энергетического материала для нашего организма. Жирами богаты: мясо и рыба, птица, растительное и животное масло, сметана, сливки, сыры, подсолнечник, кукуруза, соя, оливки, лен, авокадо и многие другие продукты.

Углеводы – это сложные органические соединения. Они могут быть простыми (глюкоза, фруктоза, сахароза) и сложными (крахмал). Сахара (в основном глюкоза) являются главными поставщиками энергии для нашего организма, входят в состав ферментов, гормонов, клеток и тканей, участвуют в жировом и белковом обменах веществ. При

недостатке сахаров в организме, в них могут частично переходить жиры и белки. Они содержатся во всех продуктах растительного происхождения (картофель, корнеплоды, бобовые, зерновые, сладкие фрукты и ягоды и т.д.)

Органические кислоты – это сложные органические вещества, содержащиеся во всех фруктах, ягодах, овощах, травах и других продуктах растительного происхождения. Находясь в них в разных количествах и сочетаниях, они обуславливают вкус ягоды, фрукта, овоща и травы. Органические кислоты играют важную роль в обмене веществ и различных процессах жизнедеятельности нашего организма, замедляют процессы старения в нашем организме, в том числе в органах дыхания..

Витамины: это сложные биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности нашего организма, принимающие участие в обмене жиров, белков и углеводов, являющиеся катализаторами химических процессов, происходящих в нашем организме. Некоторые из них входят в состав ферментов и гормонов.

Каждый витамин выполняет в организме определенную функцию. Большую часть витаминов мы получаем с растительной, некоторые – с животной пищей, часть из них (например, витамины группы В, К) могут синтезироваться полезными микроорганизмами кишечника. Больше всего витаминов содержится в ягодах, фруктах, овощах, зелени и орехах. При недостатке любого из них нарушается работа опре-

деленных органов или систем органов, в том числе, органов дыхания, что сопровождается развитием различных заболеваний, в том числе очень тяжелых. Недостаток одного витамина не компенсируется избытком других. Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. Основные витамины, которые мы должны получать с пищей: А, группы В, С, Д, Р, РР, Е, К и U.

1). Витамин В1 (тиамин) входит в состав многих ферментов, играет важную роль в водном, белковом и углеводном обменах веществ, регулирует деятельность головного мозга и других наших внутренних органов, участвует в синтезе нуклеиновых кислот и белков в сердечной мышце. Больше всего этого витамина содержится в оболочках зерна, проростках злаков, хлебе грубого помола, крупах (овсяной, гречневой, ячневой и пшеничной), хлебном квасе, шпинате, зеленом горошке, горохе, картофеле, сое, орехах, цветной капусте, белой фасоли, нежирной свинине, субпродуктах и дрожжах.

2). Витамин В2 (рибофлавин) участвует во всех обменах веществ нашего организма, стимулирует деятельность центральной нервной системы и образование гликогена в печени, повышает тонус кровеносных капилляров, способствует выведению из организма канцерогенных веществ. Больше всего этого витамина содержится в дрожжах, яичном желтке, молоке, сыре, твороге, гречневой крупе, мясе, птице, рыбе, субпродуктах, зеленом горошке, сое, капусте (брокколи

и брюссельской).

3). Витамин В5 (пантотеновая кислота) регулирует жировой обмен в печени и кроветворение, синтез стероидов, гемоглобина и ацетилхолина, деятельность нервной системы, функции надпочечников, углеводный и солевой обмены веществ, входит в состав некоторых ферментов, принимает участие в различных процессах по обезвреживанию токсических веществ (алкоголя, ядов, лекарственных препаратов). Эта кислота широко распространена в продуктах, как животного, так и растительного происхождения.

4). Витамин В6 (пиридоксин) участвует в различных обменах веществ нашего организма, способствует образованию гемоглобина и поддерживает его уровень в крови, регулирует уровень холестерина в крови и деятельность нервной системы. Этим витамином богаты: картофель, горох, бобы, сладкий зеленый перец, бананы, молоко, мясо, рыба, яйца, сыр, печень и дрожжи.

5). Витамин В7 (парааминобензойная кислота) (Н1) необходим для роста клеток, стимулирует выработку витаминов кишечными бактериями, регулирует деятельность некоторых гормонов, входит в состав ферментов, стимулирует деятельность поджелудочной железы. При недостатке его в организме развиваются различные заболевания. Больше всего этого витамина содержится в дрожжах, пшенице и рисе.

6). Витамин В8 (биотин) (Н) участвует в жировом об-

мене, нервно-трофических процессах, необходим для роста тканей. Больше всего этого витамина в печени, почках, молоке, дрожжах, яичном белке, томатах и горохе.

7). Витамин В9 (фолиевая кислота) участвует в жировом обмене и формировании костного мозга, обмене метионина и холина, регулирует кроветворение и образование красных кровяных телец. При недостатке этой кислоты в организме развиваются различные заболевания, снижается иммунитет, в том числе, к раковым заболеваниям. Этого витамина много в дрожжах, печени, почках, сое, горохе, фасоли, цикории, шпинате, картофеле, грибах, овсяной крупе, петрушке, укропе, салате, цветной капусте, хрене, баклажанах, тыкве, кабачках, моркови, свекле, землянике, вишне, малине и яблоках.

8). Витамин В12 (цианкобаламин) в качестве катализатора участвует в процессах обмена белков, синтеза нуклеиновых кислот, гемоглобина, регулирует уровень сахара и холестерина в крови, предотвращает жировое перерождение печени, способствует выведению различных токсичных веществ из организма. Его много в мясе, печени, почках, рыбе, молоке и яйцах.

9). Витамин В15 (пангамовая кислота) регулирует окислительно-восстановительные процессы организма, стимулирует деятельность дыхательных ферментов, работу головного мозга, сердца, печени и органов дыхания. Этим витамином богаты дрожжи, семена многих растений, рис и печень

животных.

10). Витамин РР (никотиновая кислота) действует на ферментную систему организма, участвует во всех обменах веществ, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, повышает количество лейкоцитов в крови, регулирует свертываемость крови, деятельность головного мозга, желудка и кишечника, стимулирует обезвреживающую функцию печени, повышает иммунитет, в том числе к простуде и заболеваниям органов дыхания. Он в большом количестве содержится в дрожжах, хлебе грубого помола, крупах, шпинате, горохе, картофеле, луке, помидорах, моркови, мясе, рыбе и яйцах.

11). Витамин С (аскорбиновая кислота) играет важную роль в углеводном и белковом обменах веществ, окислительно-восстановительных процессах организма, регулирует уровень холестерина и гемоглобина в крови, способствует регенерации тканей и органов, в том числе, органов дыхания, участвует в синтезе гормона надпочечников и процессах кроветворения, стимулирует детоксическую функцию печени, повышает сопротивляемость организма инфекциям (в том числе, к гриппу, ОРВИ и др.), улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, обладает антиоксидантным действием (связывает свободные радикалы). Большого всего этого витамина в киви, шиповнике, сладком перце, лимонах, черной смородине, апельсинах, зелени укропа и петрушки, во всех видах капуст (в том числе, в квашенной ка-

пусте), сельдерее, щавеле, эстрагоне, облепихе, красной рябине, унаби, помидорах, картофеле, редисе и репе.

12). Витамин К (викасол, филлохинон) регулирует свертываемость, состав и состояние крови, регулирует проницаемость и эластичность кровеносных капилляров, процессы регенерации в тканях и органах (в том числе, в легких и бронхах), внутриклеточный обмен, работу печени и мышц, повышает иммунитет и сопротивляемость организма различным инфекциям. Этот витамин накапливается в зеленых овощах (салат, шпинат, крапива, капусты), меньше его – в шиповнике, облепихе, черной смородине, рябине, картофеле, тыкве, помидорах, моркови, апельсинах, мандаринах, печени, яйцах и молоке.

13). Витамин Р (рутин) регулирует проницаемость кровеносных сосудов, работу надпочечников, способствует усвоению организмом витамина С. Свои функции рутин осуществляет только в присутствии витамина С. Недостаток этого витамина в организме приводит к возникновению внутренних кровотечений. Витаминами Р богаты: шиповник, зеленый чай, апельсины, мандарины, грейпфруты, красный сладкий перец, черноплодная и красная рябины, черная смородина, картофель, капусты, морковь и помидоры.

14). Витамин U. Этот витамин считается противоязвенным. Он регулирует секрецию желудочного сока и способствует заживлению язв (в том числе, язвы желудка и 12-перстной кишки), предупреждает развитие гастритов, атеро-

склероза. Его больше всего содержится в белокочанной капусте, петрушке и спарже.

15). Витамин А (ретинол), провитамин его – каротин. Этот витамин принимает активное участие в различных обменах веществ организма, регулирует работу внутренних органов, питает сердечную мышцу и клетки кожи, повышает уровень гликогена в сердце и печени, нормализует деятельность дыхательной системы, поддерживает оптимальное содержание глюкозы и холестерина в крови, обеспечивает нормальное состояние роговицы и сетчатки глаз, слизистых оболочек, стимулирует регенерацию тканей. Витамином А богаты: рыбий жир, печень, яйца, молоко, сливочное масло и сыры, а каротином – абрикосы, персики, апельсины, мандарины, манго, дыня, тыква, морковь, кресс-салат, сладкий перец, зелень петрушки, щавель, шпинат, капуста брокколи, помидоры, кервель, шиповник, красная рябина, облепиха, курага, зеленый лук, салат и зеленый горошек.

16). Витамин Д. Это противорахитический витамин. Он имеет несколько провитаминов: эргостерин, холекальциферол и др. Этот витамин участвует в различных обменах веществ организма (углеводный, фосфорный, кальциевый и др.), обеспечивает усвоения кальция, фосфора и магния, участвует в образовании костной ткани, влияет на жировой, стероидный и водный обмены, способствует регенерации тканей и заживлению ран, регулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и половой систем. Этот витамин накоп-

ливается в яичном желтке, сливочном масле, молоке, сливках, сметане, рыбе, икре, грибах, дрожжах, шпинате и проростках злаков.

17). Витамин Е (токоферол) предупреждает склероз сосудов и дистрофию мышц, регулирует кроветворение и репродуктивную функцию, усиливает деятельность витамина А, регулирует жировой, белковый и углеводный обмены веществ, деятельность нервной и сердечнососудистой систем, предупреждает ранее старение организма. Этого витамина много содержится в проростках зерна, растительных маслах, семенах тыквы и подсолнечника, шоколаде, яичных желтках, молоке, мясе, печени, облепихе, орехах, бобовых (горох, фасоль и др.), кукурузе и рыбе.

18). Витамин F (смесь линолевой, линоленовой и арахидоновой жирных кислот). Эти кислоты участвуют в жировом и углеводном обменах веществ, способствуют выведению излишков холестерина из организма, повышают эластичность кровеносных сосудов, регулируют крово- и лимфообращение, усиливают иммунитет. Витамином F особенно богаты растительные масла (подсолнечное, соевое, льняное и ореховое) и орехи.

Пектины и клетчатка имеют большое значение для здоровья человека. Они, практически, не перевариваются и не служат источником энергии, но играют большую роль в процессе переваривания пищи, усиливают перистальтику кишечника и желчеотделение, положительно влияют на по-

лезную микрофлору кишечника, способствуют выведению из организма излишков холестерина, токсинов, солей тяжелых металлов (свинец, кобальт, стронций и др.). Этих соединений много содержится в яблоках, грушах и овощах (морковь, брюква, капуста и др.).

Эфирные масла – это сложные летучие органические соединения, обладающие специфическим запахом, обуславливающие запах плода, ягоды и других продуктов растительного происхождения. Они содержатся в листьях, цветках, плодах и других частях растений. Особенно богаты ими пряно-ароматические травы. Эфирные масла обладают фитонцидным, противовоспалительным и отхаркивающим действием, успокаивают кашель, стимулируют деятельность органов пищеварения, оказывают лечебное действие на органы дыхания.

Алкалоиды – сложные азотистые вещества разнообразного состава и имеющие различные свойства (сосудорасширяющее, стимулирующее, сосудосуживающее, транквилизирующее и др.). Они содержатся в коре, плодах и корнях барбариса, плодах граната и некоторых других растениях. **Гликозиды**. Это сложные безазотистые вещества (антоцианы, лейкоантоцианы, флавонолы и др.), вакцинин (в ягодах брусники и клюквы), арбутин (в плодах груши), сердечные гликозиды, антрагликозиды, горечи и многие другие. Действие их на организм разнообразно.

Кумарины – сложные органические вещества, облада-

ющие сосудорасширяющим, спазмолитическим и противоопухолевым действием, понижающие свертываемость крови (оксикумарины). Вместе с эфирными маслами они придают определенный запах растению. Кумаринами наиболее богаты: вишня, облепиха, гранат, черника, морошка, инжир и красная смородина.

Смолы — это жидкие нелетучие вещества, похожие на эфирные масла, имеющие специфический (для каждого растения) запах. Они обладают бактерицидным, ранозаживляющим и противовоспалительным действием.

Фенолокислоты (хлорогеновая, кофейная, шикимовая, галловая, протокатеховая и др.). Они стимулируют работу печени и почек, обладают противовоспалительным и капилляроукрепляющим действием, оказывают благотворное действие на органы дыхания. Фенолокислот много в яблоках, грушах, айве, барбарисе и бруснике.

Антиоксиданты. Это вещества, которые связывают свободные радикалы, образующиеся в организме в процессе обмена веществ и поступающие в организм из внешней среды. Свободные радикалы способствуют старению клеток, в том числе мозга, ускоряют старение организма, провоцируют развитие болезней Альцгеймера и Паркинсона, вызывают развитие различных сердечнососудистых заболеваний, атеросклероза, сахарного диабета, катаракты, снижают иммунитет и способствуют возникновению злокачественных опухолей. Особенно в них нуждаются люди пожилого возраста.

Установлено, что антиоксидантными свойствами обладают некоторые витамины (С, Р, Е), флавонолы, неорганические вещества (цинк, селен, медь).

Антиоксиданты в достаточных количествах содержатся в жимолости, голубике, ирге, барбарисе, калине, клюкве, крыжовнике, винограде, землянике, ежевике, лимоннике китайском, малине, облепихе, черной смородине, черемухе, шиповнике, фенхеле, топинамбуре, кресс-салате, моркови, салате, сельдерее, спарже, хрене, чесноке, шпинате, киви, черноплодной рябине, боярышнике, бруснике и черной бузине.

Природные антибиотики. Некоторые вещества, входящие в состав растений, убивают или угнетают различных болезнетворных микроорганизмов. К ним относятся органические кислоты, пектины, дубильные вещества, эфирные масла. Кроме того, в составе растений имеются специфические антибактериальные вещества (парасорбиновая, сорбиновая и бензойная кислоты). Много их в плодах красной рябины и брусники.

Некоторые вещества, содержащиеся в растениях, способны выводить из организма радиоактивные элементы. Это, прежде всего, флавонолы и антоцианы.

Кроме того, в растениях содержится еще большое количество органических соединений, полезных для нашего организма: например, схизандрины, серотонин и др.

Кроме рассмотренных органических соединений нашему

организму также необходимы неорганические вещества, которые должны быть в легкоусвояемой форме, и которые мы также получаем с пищей.

Неорганические вещества (макро— и микроэлементы) играют важную роль в обмене веществ. Они поддерживают слабощелочную реакцию среды крови, нейтрализуют вредные кислые вещества, содержащиеся в мясной и жирной пище, предотвращают развитие некоторых заболеваний, участвуют в кроветворении и других процессах, происходящих в нашем организме.

Основные из этих элементов: кальций, калий, железо, фосфор, натрий, магний, марганец, цинк, медь, хром, кобальт, селен, йод и бор. Каждый из этих элементов выполняет в организме определенные функции и дефицит одного из них не компенсируется избытком других.

Недостаток любого из них приводит к развитию различных серьезных заболеваний. Часть из этих элементов входят в состав специфических белков (гормонов, ферментов, гемоглобина и др.) или участвуют в синтезе различных ферментов, построении костей, регулируют осмотическое давление в клетках, функции пищеварительной, нервной, дыхательной и других систем органов, участвуют во всех видах обмена (жировом, белковом, углеводном), стимулируют кроветворение и свертываемость крови, активность витаминов. Некоторые из этих элементов обладают антиоксидантными свойствами (селен, цинк и медь). Все эти элементы на-

ходятся в животной и растительной пище в легкоусвояемой биологической форме.

1). Калий обеспечивает солевой обмен, осмотическое давление, кислотно-основное состояние крови, участвует во внутриклеточном обмене веществ, регулирует проницаемость клеточных мембран, деятельность сердца и сосудов, способствует выведению из организма излишков натрия и воды, активизирует деятельность некоторых ферментов, снижает кровяное давление, препятствует возникновению различных заболеваний мозга, сердца и сосудов. Калием богаты: курага, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, дрожжи, финики, миндаль, фундук, грибы и шоколад, меньше его – в рыбе, мясе, кальмарах, овсяной крупе, зеленом горошке, помидорах, свекле, редисе, зеленом луке, черешне, смородине, винограде и абрикосах.

2). Кальций необходим для формирования скелета и зубов, входит в состав ядер клеток, тканевых и межтканевых жидкостей, обеспечивает сокращение мышц, участвует в процессе свертывания крови, уменьшает проницаемость стенок кровеносных сосудов, регулирует кислотно-основной обмен и работу эндокринной системы, активизирует деятельность некоторых ферментов, повышает иммунитет, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие на организм. Кальций содержится в сырах, зелени петрушки, молоке, твороге, фасоли, зеленом луке, черносли-

ве, гречневой и овсяной крупах, кресс-салате и капустях.

3). Фтор участвует в росте ногтей и волос, формировании зубов, обеспечивает прочность зубной эмали, регулирует обмен веществ, стимулирует деятельность некоторых ферментов, отвечает за нормальное состояние связок. Основным источником этого элемента – питьевая вода. Больше всего его содержится в морской рыбе, морепродуктах (креветки, кальмары и др.), печени и орехах.

4). Магний участвует в углеводном обмене веществ, регулирует сокращение мышц и кровяное давление, кровоснабжение сердца и его работу, успокаивает нервную систему, предупреждает невроты и стрессы, стимулирует деятельность кишечника и отделение желчи, снижает уровень холестерина в крови, входит в состав костной ткани, обеспечивает деятельность различных ферментов, повышает иммунитет, влияет на состояние кожи и слизистых оболочек (в том числе, бронхов и легких). Магния много в отрубях, пшенице, овсяной и пшеничной крупах, кураге, сое, орехах, какао, шоколаде, белой фасоли, вишне, укропе, петрушке, салате, зеленом горошке, свекле, моркови, черной смородине, малине, картофеле и винограде.

5). Фосфор участвует во всех процессах жизнедеятельности нашего организма, входит в состав тканей мозга, регулирует обмен веществ в нервной и мозговой ткани, в мышцах, печени, почках, участвует в синтезе гормонов, ферментов, костной ткани, входит в состав АТФ (накопители энер-

гии в организме). Он содержится во многих продуктах, как животного, так и растительного происхождения. Больше всего его в сыре, фасоли, овсяной и перловой крупах, печени говяжьей, капусте брокколи, фасоли, горохе, хлебе, твороге и курице.

6). Железо играет очень важную роль в организме, входит в состав гемоглобина, миоглобина мышц и некоторых ферментов, принимает участие в тканевом дыхании организма. Железом богаты: печень, говяжий язык, курага, финики, орехи, мясо кролика, индейка, фасоль, крупы (овсяная, гречневая, пшенная и ячневая), черника, персики, яблоки, груши, сливы, какао и дрожжи, меньше его – в мясе курицы и утки, говядине, баранине, морской рыбе, яйцах, шпинате, щавеле и айве.

7). Натрий участвует в водном, внутриклеточном и межклеточном обменах веществ, регулирует осмотическое давление в тканях, крови и клетках, регулирует поступление в клетки глюкозы и аминокислот, деятельность мышц, нервной системы, почек, активизирует пищеварительные ферменты, влияет на деятельность сердечной мышцы. В организме его, как правило, достаточно и получаем мы его, в основном, в виде поваренной соли.

8). Йод участвует в синтезе гормонов щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин), которые обеспечивают теплообмен, регулируют энергетические процессы в организме, деятельность нервной системы, влияют на физиологическое со-

стояние человека и иммунитет. Лучшими источниками йода являются: плоды фейхоа и хурмы, морская капуста, морепродукты, морская рыба, крупы (гречневая и пшенная), картофель, фасоль, соя, горох, свекла, виноград и яблоки.

9). Медь принимает участие в формировании костной ткани, процессах кроветворения, способствует всасыванию железа из кишечника и переносу его в костный мозг, входит в состав некоторых ферментов и активизирует деятельность других ферментов, влияет на обмен углеводов, отвечает за пигментацию волос, предупреждает развитие грибковых заболеваний. Медь накапливается в проростках злаков, крупах (овсяной, гречневой и пшенной), фасоли, бобах, картофеле, печени, морепродуктах, орехах, какао, грушах, укропе, черной смородине, клюкве, абрикосах, крыжовнике, землянике, мясе и рыбе.

10). Цинк регулирует деятельность гипофиза, надпочечников, поджелудочной и половых желез, жировой обмен в печени, участвует в синтезе нуклеиновых кислот и белков, процессах кроветворения, входит в состав некоторых ферментов и стимулирует деятельность других ферментов, способствует усвоению углеводов, повышает иммунитет, обеспечивает нормальную потенцию. Цинка много в овсяной крупе, фасоли, горохе, зерновых, овощах, мясе птицы, субпродуктах, твердых сырах, грибах, яйцах, рыбе и дрожжах.

11). Хром играет важную роль в процессах обмена веществ (углеводного и белкового), регулирует уровень хо-

лестерина в крови, принимает участие в транспортировке глюкозы в ткани. Особенно этот элемент необходим людям, страдающим ожирением, атеросклерозом и сахарным диабетом. Хромом богаты проростки пшеницы, кресс-салат, персики, соя, горох, фасоль, свекла, грибы, вишня, говяжья печень, салат, морковь, зеленый лук, мясо, птица, перловая крупа и хлеб грубого помола.

12). Молибден входит в состав некоторых ферментов, принимающих участие в окислении пуринов. Недостаток его не отмечен, а избыток этого элемента в организме приводит к развитию подагры. Молибдена много в бобовых, зерновых и некоторых листовых овощах (например, в шпинате и щавеле).

13). Хлор принимает участие в образовании соляной кислоты желудка, регулирует водный обмен, осмотическое давление и кислотно-основное состояние крови. В организм он поступает, в основном, в виде поваренной соли.

14). Сера участвует в обмене белков, жиров и углеводов, входит в состав некоторых аминокислот, инсулина и витамина В1, способствует обезвреживанию различных ядовитых веществ в печени. Этот элемент входит в состав различных продуктов питания.

15). Кобальт, марганец, никель, кремний, ванадий и др. Все эти элементы необходимы для нормального обмена веществ. При недостатке их в организме развиваются нарушения со стороны различных органов. Марганец регули-

рует деятельность клеток, литий – антистрессовый элемент, кобальт обеспечивает синтез витамина В12, при недостатке которого возникает белокровие, селен считается элементом «молодости», так как, являясь антиоксидантом, замедляет процессы старения. Селен в продуктах питания встречается довольно редко. Он содержится в куриной печени, свинине, говядине, рыбе, яйцах, грибах, луках, жимолости, хлебе с отрубями и некоторые других продуктах питания.

Из всего вышеизложенного видно, что для того, чтобы сохранить свое здоровье, в том числе, здоровье органов дыхания, в рацион любого человека должны входить в сбалансированном состоянии все эти элементы питания. Чем разнообразнее будет ваше меню, тем полнее вы обеспечите свой организм всеми необходимыми веществами и тем меньше вероятность развития различных заболеваний, в том числе, болезней органов дыхания.

Обязательно нужно включать в рацион питания растительную пищу, которая не только положительно влияет на все наши органы, но и оздоравливает весь наш организм в целом, а также влияет на продолжительность нашей жизни.

Дефицитом этих элементов питания может быть спровоцировано также развитие различных заболеваний органов дыхания.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, ДИЕТА И ФИТОТЕРАПИЯ

1. ПРОСТУДА, ОРВИ, ГРИПП

Грипп – тяжелое острое респираторное заболевание, характеризующееся общей интоксикацией организма и поражением верхних дыхательных путей. Источником инфекции является больной человек. Основной путь заражения – воздушно-капельный. Заболевание вызывается вирусом. Имеются разные типы вирусов гриппа (А, В, С и др.). Инкубационный (скрытый) период болезни от 12 до 48 часов.

Начинается грипп, как правило, остро: поднимается высокая температура тела (до 39 – 40 градусов), появляется озноб, общая разбитость, боли в мышцах спины, поясницы и конечностей, сильная головная боль, локализующаяся в надбровных дугах, боль в глазах, усиливающаяся при движении глазами, слезотечение, светобоязнь, заложенность носа, чувство сухости и першения в горле, боли

за грудиной, осипший голос и сухой кашель, язык обложен, иногда бывают носовые кровотечения и головокружения, нарушается сон и аппетит.

При обнаружении у себя симптомов гриппа нужно немедленно вызвать на дом врача. Ставит точный диагноз и назначает лечение врач. Больных гриппом изолируют в отдельную комнату и выделяют отдельную посуду. Режим постельный. Лицам, ухаживающим за больным, нужно носить марлевую повязку из 4 слоев марли.

При отсутствии своевременного и правильного лечения грипп может давать осложнения: пневмония, тяжелые заболевания сердца, менингит, энцефалит и др.

ОРВИ – это острые респираторные вирусные заболевания, похожие на грипп, но температура не поднимается до высоких значений, отсутствуют боли в мышцах, отмечается большая заложенность носа. Таким больным также назначается постельный режим. Лечение назначает врач.

Диета при данных заболеваниях:

В первые дни заболевания нужно исключить жареные блюда, острые приправы и соусы, копчености, маринованные и соленые овощи. Рацион питания больного должен содержать большое количество белков, за счет включения в меню нежирного мяса, рыбы и птицы в отваренном или запеченном виде, кисломолочных продуктов и яиц. Очень полез-

но давать каши, особенно овсяную и гречневую. Необходимо увеличить количество витаминов (особенно витамина С), за счет включения в меню фруктов, ягод и овощей. Больным полезно давать обильное питье: лимонный, брусничный или клюквенный морс, некрепкий чай с лимоном, соки (апельсиновый, мандариновый, грейпфрутовый, яблочный и др.). Если имеется сухой кашель, больному нужно давать горячее молоко, с добавлением минеральной воды.

Для лечения простуды и заболеваний верхних дыхательных путей чаще всего используются: тимьян, иссоп, шалфей лекарственный, цветы черной бузины, душица, майоран, анис, коровяк, мать-и-мачеха, мальва и подорожник.

Дополнительно к назначениям лечащего врача, можно применять некоторые средства народной медицины. Если в рецепте не указан срок курса лечения, лечиться до выздоровления.

* Средство для лечения простуды и кашля: взять 1 ст. л. измельченных сушеных листьев малины, залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 2 часа, процедить, добавить мед по вкусу, подогреть и в теплом виде выпить. Принимать несколько стаканов этого настоя в день вместо чая, соблюдая постельный режим. Этим же настоем полощут горло несколько раз в день при ангинах.

* При простуде и кашле хорошо помогает чай из листьев ежевики: взять 1 ст. л. измельченных сушеных листьев еже-

вики, залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 2 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана чая, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды.

* Сбор для лечения простуды и кашля: взять 3 ст. л. листьев ежевики, по 1 ст. л. листьев лесной земляники и малины, 1 ч. л. травы фиалки трехцветной (все высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 20 минут, процедить и принимать по 1 стакану, с добавлением меда (по вкусу), 3 – 4 раза в день, соблюдая постельный режим.

* Для лечения простуды и кашля применяют следующий сбор: взять по 2 ст. л. сушеных ягод малины, листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. сушеных цветов ромашки аптечной, хорошо перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 3 – 4 раза в день, в подогретом виде, с добавлением меда.

* Высокую температуру тела помогает снизить следующее средство: натереть на терке 2 сырых картофелины, добавить 1 ст. л. яблочного уксуса и хорошо перемешать. Эту кашицу намазать на сложенную в несколько слоев ткань и положить на лоб в виде компресса. Через 2 часа компресс поменять.

* Хорошее средство для лечения простуды с высокой температурой тела: взять 1 стакан овса, промыть его, залить 1 л кипятка, поставить на огонь, варить до тех пор, пока объем не уменьшится наполовину, потом процедить, добавить 2 ст.

л. меда и хорошо перемешать. Принимать по 0,5 стакана отвара, 3 раза в день, за 30 минут до еды.

* При простуде хорошо помогает кисель из проросшего зерна овса (см Лечение проростками). Проросшее зерно (ростки не более 1 – 2 мм) высушить и перемолоть в муку. Взять 1 ст. л. этой муки, залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на небольшом огне 1 – 2 минуты, потом укутать и настоять 20 минут. Принимать только свежеприготовленный кисель (заранее не готовить), по 0,5 стакана, с добавлением 1 ч. л. меда, 3 раза в день, за 30 минут до еды.

* Хорошим средством для лечения простуды является смесь сока калины с медом (1:1). Пить по 1 ст. л. этой смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды.

* Для профилактики простудных заболеваний осенью и весной полезно, по 1 месяцу, ежедневно, за несколько приемов принимать смесь соков: 1 л апельсинового, 100 мл свекольного и 100 мл морковного, с добавлением по 1 ч. л. измельченных проростков пшеницы и меда по вкусу. Это средство очень эффективно.

* Средство для лечения простуды: взять 0,5 стакана ягод калины, залить 0,5 л кипятка, поставить на огонь, варить на небольшом огне 8 – 10 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана отвара, 4 раза в день, до еды, с добавлением 1 ч. л. меда.

* Для профилактики простуды в осенне-зимний период

на ночь полезно пить чай: взять 250 г чая, добавить по 2 ст. л. травы мяты перечной и зверобоя, по 1 ст. л. травы чабреца корня валерианы (все высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать. Хранить в плотно закрытой посуде. Затем 1 ч. л. залить 1 стаканом кипятка, настоять как чай и пить вместо чая, с добавлением меда по вкусу, ежедневно перед сном.

* Для профилактики простуды и гриппа полезно 2 раза в год, курсами по 3 – 4 недели пить чай из смеси: взять 100 г плодов шиповника, по 50 г листьев крапивы, плодов рябины красной и плодов малины, 20 г травы череды (все в высушенном и измельченном виде). Затем 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить и пить по 50 мл настоя, в теплом виде, 4 – 6 раз в день, после еды.

* Средство для лечения и профилактики простуды: взять 200 мл красного виноградного вина, нагреть (но не кипятить), добавить 1 ст. л. меда, выпить перед сном и сразу лечь в постель.

* При простуде полезны ингаляции с настойкой йода (10 капель на 1 л горячей воды), с соком чеснока или лука (1 ч. л. сока на 1 л горячей воды), настоем ромашки аптечной или настоем листьев эвкалипта. После ингаляции сразу лечь в постель и хорошо укутаться.

* Вылечить простуду помогает следующее средство: взять 1 ст. л. травы шалфея, по 3 ст. л. побегов лимонника китай-

ского и листьев крапивы (все высушено и измельчено), хорошо перемешать. Затем 1 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить и пить по 1 стакану этого настоя, утром и вечером, с добавлением меда, соблюдая при этом постельный режим.

* Для лечения простуды применяется следующее средство: взять 0,5 луковицы репчатого лука, мелко нарезать, отварить в 1 стакане молока, укутать, настоять 4 часа, процедить и настоем уварить до густоты сиропа. Принимать по 1 ст. л. отвара, через каждые 3 часа.

* Сбор для лечения простуды: взять по 3 части цветов боярышника, травы пустырника и травы душицы, 1 часть травы ромашки аптечной (все в высушенном и измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять ночь в термосе, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 3 раза в день, после еды, с добавлением меда по вкусу.

* Средство для лечения простуды: взять 2 ст. л. гусяного или утиного жира, добавить 1 ст. л. сухой горчицы, 4 измельченных и истолченных зубчика чеснока и 1 ч. л. водочной настойки мяты перечной, перемешать. Этой смесью растирать грудь и стопы ног, несколько раз в день и хорошо укутываться.

* Чай для лечения простуды: взять по 1 ст. л. сушеных ягод малины и липового цвета, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить в горячем виде,

по 1 стакану, несколько раз в день вместо чая, с добавлением меда или малинового варенья. Это средство хорошо снижает температуру тела.

* При простуде полезно пить чай из цветов черной бузины: 1 ч. л. сушеных цветов залить 1 стаканом кипятка, добавить 1 – 2 ч. л. водки и 1 – 2 ч. л. меда, соблюдая при этом постельный режим.

* Помогает вылечить простуду чай с пряностями: взять 6 бутонов гвоздики, 5 плодов кардамона, по 0,5 ч. л. порошка корицы и имбиря, перемешать, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять под крышкой 10 – 15 минут, хорошо укутав, после чего добавить 2 ст. л. коньяка, 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. меда. Выпить в горячем виде, перед сном и сразу лечь в постель. Это средство помогает и для профилактики простуды после сильного переохлаждения.

* При простуде полезно ежедневно выпивать по 2 стакана свежеприготовленного морковного сока.

* Сбор для лечения простуды: взять сушеные траву пустырника и корни цикория (1:1), измельчить и хорошо перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, затем процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 4 раза в день, за 30 минут до еды.

* Средство для лечения простуды: взять по 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи и подорожника, корня солодки, почек сосны и травы чабреца (все в высушенном и измельченном виде), добавить 4 ст. л. сушеных и измельченных плодов шиповни-

ка, перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 15 минут, процедить и принимать по 1 стакану, вместо чая, с добавлением меда, 3 раза в день.

* При простуде помогает следующее средство: взять по 1 ст. л. корня валерианы, семян фенхеля, цветов ромашки аптечной и травы мяты перечной (все высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в термосе, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды.

* Хорошее средство для лечения простуды: взять 1 лавровый лист, добавить по щепотке гвоздики, корицы, черного и душистого перцев, розмарина и других специй, залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 20 минут, процедить, добавить 1 ст. л. меда и 2 ст. л. водки. В горячем виде эту смесь выпить на ночь и сразу лечь в постель. Принимать 3 – 4 раза в день.

* Сбор для лечения простуды: взять по 1 ст. л. плодов малины, цветов липы и черной бузины, травы череды, душицы и первоцвета весеннего, корня лопуха. Все в сушеном и измельченном виде. Хорошо перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1 стакану настоя, в горячем виде, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды.

* Эффективное средство для лечения простуды: взять по 1 ст. л. плодов малины, листьев мать-и-мачехи, плодов

аниса и коры ивы (все высушено и хорошо измельчено), перемешать. Затем 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут в термосе, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 4 раза в день, за 30 минут до еды.

* При простуде полезно пить чай: взять по 1 ч. л. сушеных ягод малины и травы зверобоя, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить и выпить с малиновым вареньем или медом. Пить такой чай по 1 стакану, несколько раз в день.

* Хорошим средством для лечения простуды является чай из листьев облепихи: 1 ст. л. листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 30 минут, процедить и пить по 1 стакану настоя, 4 – 5 раз в день, с добавлением 2 ч. л. меда или малинового варенья.

* Средство для лечения простуды: сварить 2 картофелины, размять, сверху положить 2 измельченных дольки чеснока, укрыться и вдыхать пар, пока картофель не остынет. Эту процедуру делать несколько раз в день.

* При простуде очень полезно между приемами пищи брать в рот и постепенно рассасывать по 1 ч. л. мази из прополиса (см Лечебные мази).

* Для профилактики гриппа в период эпидемии полезно принимать по 15 – 20 капель настойки эхинацеи, по 20 – 30 капель настойки левзеи, по 20 – 30 капель настойки лимонника китайского или настойки родиолы розовой (аптечных), с 1/3 стакана воды, 2 – 3 раза в день, за 15 – 20 минут

до еды. Курс лечения 1 месяц. Можно принимать экстракт элеутерококка (аптечный), по 30 – 40 капель, утром натощак (не более 1 месяца). Эти настойки хорошо укрепляют иммунитет.

!Эти средства противопоказаны детям до 16 лет, а также при бессоннице, аритмиях сердца и гипертонии.

* При простуде и гриппе полезно делать ингаляции: взять корки лимона или апельсина, залить кипятком, добавить 3 почки гвоздики и несколько капель масла или спиртовой настойки эвкалипта.

Процедуру повторять 2 раза в день, по 10 – 15 минут (последний раз на ночь, перед сном). Хорошо помогают также ингаляции с отваром цветов липы.

* Снизить высокую температуру помогает обтирание тела водой с уксусом или спиртом, а на лоб класть тряпочку, смоченную в растворе уксуса (2 ст. л. 9%-го уксуса на 0,5 л воды) и хорошо отжать.

Детям при высокой температуре в подошвы ног полезно втирать свежий свекольный сок.

* Жаропонижающее действие оказывает компресс из теплых отваренных листьев белокочанной капусты. Этими листьями нужно обложить грудь и спину, сверху обернуть махровым полотенцем.

* При высокой температуре тела нужно взять по 100 мл водки и яблочного уксуса, перемешать, намочить носки в этой смеси, отжать, надеть на ноги и походить по комнате

до появления легкого озноба, затем лечь в постель и хорошо укутаться.

* Вылечить простуду помогает масло из фенхеля (см Леч. масла). Принимать в виде «фенхелевой» воды (0,5 ч. л. масла на 1 стакан воды), 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды.

* При простуде и кашле полезно принимать масло из базилика (см Леч. масла). По 10 – 15 капель этого масла капать на кусочек сахара, 3 раза в день, за 20 минут до еды.

* Масло из семян кориандра (см Леч. масла). Это масло используют для ингаляций, а также его добавляют в горячую ванну при простуде.

* Для лечения простуды полезно принимать горячую ванну с маслом имбиря (см Леч. масла). Добавлять в горячую воду по 1 – 2 ст. л. этого масла и принимать ванну, перед сном. Масло сначала нужно размешать с небольшим количеством горячей воды и только потом вылить в ванну. После ванны сразу и лечь в постель и укутаться.

* Масло из прополиса (см Леч. масла) является эффективным средством для лечения простудных заболеваний. Принимать по 1 ч. л. масла, 3 раза в день, за 30 минут до еды, медленно рассасывая его (на ночь принять через 1 час после еды).

* Облепиховое масло с успехом используют для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей (см Леч. масла). В горячую воду нужно капнуть несколько капель этого масла и делать ингаляцию. После ингаляции сразу лечь

в постель и хорошо укутаться.

* При простуде помогают ингаляции с маслом из мяты перечной (см Леч. масла). В кипяток капнуть несколько капель масла и делать ингаляцию, затем сразу лечь в постель и хорошо укутаться.

* Хорошим средством для лечения простуды является масло из лимона (см Леч. масла). Его принимают по 1 ст. л., 3 раза в день, до еды, в течение 2 недель для профилактики гриппа в период эпидемии, а также при простуде.

* Помогает вылечить простуду масло из лимонных корок (см Леч. масла). Принимать по 1 ч. л., 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды.

* При простуде полезно применять масло морковное (см Леч. масла). Принимать по 1 – 2 ч. л. масла, за 30 минут до еды, 3 раза в день.

* Для ванн и ингаляций при простуде, а также для полоскания больного горла применяют масло из Melissa лимонной (см Леч. масла).

* Хорошо лечит бронхиты и другие простудные заболевания вино с шалфеем лекарственным (см Леч. вина). Принимать по 30 – 50 мл этого вина, 3 раза в день, после еды.

* При воспалительных заболеваниях органов дыхания хорошо помогает тминный ликер (см Леч. ликеры и наливки). Принимать перед едой по 1 ликерной рюмочке этого ликера, 3 раза в день.

* Вино с базиликом (см Леч. вина) хорошо помогает при

простуде и кашле. Принимать по 50 мл этого вина, 3 раза в день, во время еды.

* Для лечения и профилактики простуды и кашля успешно применяется настойка липового цвета (см Леч. спиртовые настойки). Добавлять по 1 ст. л. настойки, на 1 стакан горячего чая, несколько раз в день, соблюдая постельный режим.

* При простуде полезно пить горячий чай с настойки мелиссы лимонной (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки с 1 стаканом горячего чая и с медом, 3 – 4 раза в день.

* Для лечения простуды в горячий чай полезно добавлять настойку острого перца (см Леч. спиртовые настойки). Этой же настойкой нужно растирать ступни ног и надевать шерстяные носки..

* Настойка пряностей (от простуды): взять 3 ст. л. измельченного корня имбиря, по 1 ч. л. корицы, куркумы, перца красного, гвоздики, шафрана и мускатного ореха, 1 ст. л. измельченной сушеной цедры лимона и 100 г меда. Все хорошо перемешать, залить 0,5 л водки, укупорить и настоять 10 дней в темном месте. Принимать при простудных заболеваниях или для их профилактики после сильного переохлаждения по 1 ст. л. настойки, с 1 стаканом горячего чая, с добавлением меда (по вкусу), несколько раз в день, находясь при этом в постели. Эту настойку можно добавлять в горячую ванну при простуде, по 1 – 2 ст. л.. Ванну принимать перед сном, сразу лечь в постель и хорошо укутаться.

* Настойка согревающая (см Леч. спиртовые настойки) хорошо помогает при простуде и после сильного переохлаждения. Принимать по 1 ст. л. настойки, с 1 стаканом горячего чая и с 1 – 2 ч. л. меда. Выпив чай, сразу лечь в постель и хорошо укутаться. Эту настойку можно добавлять в ванну (по 2 – 3 ст. л.). После принятия горячей ванны с настойкой, нужно сразу лечь в постель и хорошо укутаться.

* При простуде и для ее профилактики после сильного переохлаждения помогает настойка трав с мятой перечной (от простуды) (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 50 мл настойки, 3 раза в день, с горячим чаем и медом.

* Хорошим средством для лечения простуды является настойка чеснока (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 15 – 30 капель настойки, за 15 – 20 минут до еды, со стаканом горячего молока, 3 раза в день.

* Для лечения ОРЗ с успехом применяется настойка из плодов шиповника с душицей (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, с горячим чаем и медом, 3 раза в день, за 30 минут до еды.

* При простуде и для профилактики ее полезно принимать настойку трав с плодами аниса (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 50 мл этой настойки, 2 – 3 раза в день, с горячим чаем и медом.

* Настойка противовирусная (см Леч. спиртовые настойки) очень эффективна при гриппе, ОРЗ и бронхите. Принимать по 1 – 2 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды,

разбавляя ее водой.

* Вылечить простуду помогает настойка прополиса (см Леч. спиртовые настойки, лучше взять аптечную). Эту настойку добавляют в горячий чай или горячее молоко, по 0,5 – 1 ч. л., несколько раз в день.

* Для лечения и профилактики простуды успешно используется настойка из мяты перечной (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 20 минут до еды, с добавлением меда и горячего чая.

* Для снижения высокой температуры тела полезно принимать настойку из апельсиновых корок (см Леч. спиртовые настойки). Пить по 1 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 20 – 30 минут до еды.

* При гриппе и кашле полезно принимать по 15 – 20 капель, 3 раза в день, за 30 минут до еды настойку девясила высокого (см Леч. спиртовые настойки).

* Сильным противовирусным действием обладает настойка из зеленой травы овса (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. настойки, с добавлением воды, несколько раз в день, при гриппе и других вирусных заболеваниях (и для их профилактики).

* Для профилактики гриппа нужно ежедневно в период эпидемии пить отвар плодов шиповника, рябины или эхинацеи, а также есть больше лимонов, лука и чеснока.

* В начальной стадии гриппа помогает следующее средство: взять 0,5 ч. л. измельченного стручкового острого пер-

ца, добавить 2 ч. л. меда, по 0,5 ч. л. сока имбиря и корицы. Все перемешать и принимать такую смесь, запивая теплой водой, 3 раза в день, после еды.

* Средство для лечения гриппа: взять по 1 ст. л. травы тысячелистника и чабреца, листьев крапивы и брусники, корня аира (все в сушеном и измельченном виде), перемешать, залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, утром процедить, добавить 1 ст. л. меда, перемешать и принимать по 2 ст. л. смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды.

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.