ГРИПП
ОРЗ
ЭФФЕКТИВНАЯ
ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
НАРОДНЫМИ
БЕЗЛЕКАРСТВЕННЫМИ
МЕТОДАМИ

ББК 55.142
М64

Мирошниченко С. А.

М64 Грипп, ОРЗ: Эффективная профилактика и лечение народными безлекарственными методами. — Донецк: ООО «ПКФ «БАО», 2011. — 224 с.

ISBN 978-966-481-528-1

Грипп — тяжелая болезнь, которая ежегодно приходит в наши дома. Чтобы защитить себя и своих близких от гриппа и его осложнений, порой недостаточно придерживаться общих правил — здесь необходимы особые знания.

Автор собрал всю доступную на сегодняшний день достоверную информацию о гриппе и ОРЗ, о способах народного безлекарственного лечения этих заболеваний и эффективных мерах профилактики.

Приложение содержит рекомендации, воспользовавшись которыми, вы сможете повысить свой иммунитет.

Издание адресовано широкой читательской аудитории.

Применение нетрадиционных способов лечения требует осторожности. Перед началом лечения рекомендуем проконсультироваться у квалифицированного врача.

ББК 55.142

Все права на книгу находятся под охраной издательства. Ни одна часть данного издания, включая название и художественное оформление, не может перерабатываться, переиздаваться, ксерокопироваться, репродуцироваться или множиться каким-либо иным способом.

ISBN 978-966-481-528-1

© С. А. Мирошниченко
© В. Ю. Лукаш, дизайн обложки
© ООО «ПКФ «БАО», 2011

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые читатели! Прежде чем вы воспользуетесь удивительными рецептами самооздоровления и самолечения, хотим вас предупредить, что, выбирая какой-то метод лечения или готовый рецепт и совет, человек в первую очередь должен руководствоваться здравым смыслом.

На сегодняшний день ни один из известных методов лечения не является панацеей и не может помочь всем больным. Ведь любой метод, который выбран врачом или же вами из нашей книги, необходимо увязывать с вашими индивидуальными особенностями: питанием, ритмом жизни, психологией личности. Никогда нельзя забывать об экологии среды, в которой вы живете, потому что воздух, вода и прочее, попадая в организм, либо оздоровляют его, либо отравляют. Во всех ситуациях наряду с верой больного в метод лечения должен быть и рациональный подход к нему. Жизнь не стоит на месте. Многие из тех способов лечения, которые еще вчера дружно отвергались, сегодня активно входят в повседневную практику, и многие из тех, к которым мы привыкли, уходят в небытие. Это естественный процесс. Поэтому крайние точки зрения совершенно неприемлемы в медицине.

В этой книге приведены как традиционные методы лечения, используемые в медицине, так и апробированные автором рецепты народной медицины. Здесь нет таких сове-

тов и рекомендаций, которые при условии правильного их выполнения под наблюдением врача могли бы принести вред здоровью человека. В ней собраны методики лечения не только традиционными средствами, но и нетрадиционными, к которым можно отнести лечение травами, водолечение, лечение продуктами пчеловодства, мумие и т. д.

Лечение травами известно с глубокой древности, однако фитотерапия обрела равноправие среди отраслей медицинской науки лишь в XX веке. Лекарственные сборы были подвергнуты всестороннему исследованию. Химические вещества, входящие в состав растений, были подробно изучены и классифицированы. После клинических испытаний лекарственные средства, полученные из растительного сырья, вошли в фармакопею. Например, широко применяются такие препараты, как настойка валерианы лекарственной, викалин, адонизид, кора дуба и многие другие.

Сфера применения лекарственных растений в официальной и народной медицине очень широка. Вряд ли возможно найти болезнь или состояние, при которых не был бы рекомендован тот или иной фитопрепарат. Особенно это касается острых респираторных заболеваний, способных настичь человека в любой, может быть, самый неподходящий момент. А чтобы избавить свой организм от хвори, не навредив ему, нужны определенные знания, опыт. Эта книга и станет для вас «книгой знаний», опытным наставником в нелегком деле излечения от простудных заболеваний.

Будьте здоровы!

ГРИПП И ОРЗ: ТЕЧЕНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА

Острые респираторные вирусные инфекции — самые распространенные болезни человека. Их вызывает большое число возбудителей, среди которых не менее 5 различных групп вирусов и более 300 их подтипов.

Симптомы ОРВИ — кашель, насморк, головная боль, чиханье, боль в горле — всем прекрасно известны по той простой причине, что человека, который ни разу ими не болел, просто не существует.

В группу острых респираторных вирусных инфекций входит и грипп, за вспышкой нового штамма которого (A-H1N1) с тревогой следит сегодня весь мир. Хотя, как свидетельствует статистика, в целом заболевание свиным (он же калифорнийский) гриппом протекает по классическому сценарию, частота осложнений и смертей не превышает средние показатели при сезонном гриппе.

Лечение ОРВИ, ОРЗ и простуд в основном симптоматическое, особое значение имеет укрепление защитных сил организма. И здесь на помощь приходят старые добрые рецепты народной медицины.

ПРОСТУДА

Меры быстрого реагирования

Если, ожидая общественный транспорт, вы промерзли, то, вернувшись домой или придя на работу, сделайте *точечный массаж*. Делать это нужно так: кончиками указательного и среднего пальцев надо производить кругообразные нажатия у соединения ключиц, в месте пульсации сонной артерии, в области седьмого шейного позвонка, у крыльев носа и между бровями. Большим пальцем одной руки можно массировать место соединения указательного и большого пальцев другой. Нажимание проводится до боли, по 6–8 раз в каждой зоне, раз в 2 ч. Дома нужно стать под горячий душ и хорошо растереться жесткой мочалкой, это — массаж множества точек.

К сожалению, не всегда можно вовремя успеть с профилактикой болезни. Начинают появляться признаки настоящей простуды. Большинству людей они хорошо известны: общее недомогание, ощущение разбитости и повышение температуры, мышечные и головные боли, насморк и кашель. Заметив эти симптомы, не стоит сразу принимать антибиотики. Лучше не травить свой организм химическими препаратами, а вспомнить о рецептах домашней медицины, которые по эффективности не уступают фармацевтическим средствам, а иногда и превосходят их. Нужно только обязательно помнить, что в случае, если лечение домашними средствами не привело к улучшению состояния в течение 3–4 дней, требуется помощь специалиста-медика. И уж тем более следует обратиться к нему при появлении кровохарканья, одышки или удушья, затрудненного дыхания, хрипов, ощущения боли и жжения в грудной клетке, появления гнойной мокроты при кашле. Это признаки того, что дело посерьезнее простуды. Ну, а если речь идет об обычной простуде, то существуют достаточно простые и действенные средства домашней медицины, позволяющие избавиться от недомогания.

Ингаляции, например, можно применять уже при появлении самых первых признаков заболевания. Сгодится любая вместительная кастрюля или даже ковшик. Совсем хорошо, если у вас дома есть тепловлажный ингалятор. Это позволит избежать возможных ожогов носоглотки при температуре воды 80–100 °С; пар на выходе тепловлажного ингалятора прогревается всего лишь до 38 °С. Для ингаляции применяются самые разные составы: поваренная соль (желательно не «Экстра»), питьевая сода, минеральные воды, масла — эвкалиптовое, ментоловое, настои из различных сборов трав и растений и другие. При использовании масел дозировка — 2–5 капель на 250 мл кипятка.

Нужно помнить: ингаляции проводят в течение 15 мин, не раньше чем через полчаса после еды и физической работы. Одежда не должна стеснять дыхание, а само оно должно быть спокойным, нечастым, средней глубины, чтобы не вызвать кашель. После ингаляции в течение часа постарайтесь не напрягать голос. И еще одно: курение сводит эффект от ингаляции практически на нет.

Питание во время болезни

Прежде чем начать принимать домашние средства, нужно сделать правильным и здоровым свое питание. Его необходимо сбалансировать таким образом, чтобы основную часть пищи составляли растительно-молочные продукты, легкоусваиваемые и богатые витаминами. Особенно полезно введение в организм витамина *С* — одного из сильнейших противовоспалительных средств. Суточная норма аскорбиновой кислоты в острый период течения болезни может достигать 1 г. Самые богатые витамином *С* ягоды — шиповник и черная смородина. В настоянном в течение 10–12 ч отваре из плодов шиповника (1 ст. ложка на 200 мл кипятка) как раз и содержится суточное количество витамина. В черной смородине его предостаточно и в плодах, и в листьях. Поэтому можно использовать как варенье и яго-

ды — свежезамороженные или протертые с сахаром, так и чай из свежих или сухих листьев.

Если у вас дома не нашлось ни шиповника, ни черной смородины, их заменит лимон в любых количествах. (Кстати говоря, очень эффективное, хотя и малоприятное средство — втянуть носом несколько капель лимонного сока и прилечь на некоторое время.) Лимон употребляется вместе с цедрой и кожурой. Полезны изюм и виноградный сок, особенно в холодное время года, так как их постоянное употребление способно останавливать развитие простудных заболеваний. Ну и самое доступное средство — конечно же, морковь. Витамин *А*, в избытке содержащийся в этом овоще, имеет большую целебную силу.

Если при простуде повышается температура, прежде всего рекомендуется обильное питье с хорошим дезинтоксикационным действием. В такие дни нужно употреблять до 2,5–3 л жидкости в сутки. Теплое питье с добавлением клюквы, лимона, брусники, обладающих легким мочегонным эффектом, позволит вывести из организма продукты жизнедеятельности болезнетворных микробов.

Жаропонижающим и потогонным действием обладают малина. И вкусно, и полезно добавить в чай малинового варенья.

Рецепты народной медицины

- Лечебные свойства присущи не только ягодам, но и свежим или высушенным листьям малины, отвар из которых (1 ч. ложка на стакан воды) и используется для полоскания горла.
- Сухие цветы ромашки аптечной заваривают кипятком и после настаивания в течение получаса пьют как чай — по полстакана 2–3 раза в день.
- Липовый цвет употребляют так: 1–2 ч. ложки заваривают стаканом кипятка и выпивают горячим на ночь прямо в постели.

- Настой можно сделать и из черной бузины: 1 ст. ложку сухих цветков залить 200 мл кипятка и настоять. Принимать по 2 ст. ложки 6 раз в день.
- При простуде в народной медицине широко применяется сок лука и чеснока. Например, кусочки ваты, смоченные соком лука репчатого, закладывают в нос 3–4 раза в день на 10–15 мин.
- 3 ст. ложки мелко нарезанного лука нужно залить 50 мл теплой воды, добавить 0,5 ч. ложки меда (сахара), настоять в течение 30 мин и закапывать в нос.
- Полезно промывание полости носа и глотки настоем лука с медом (1:1) через каждый час или раствором: на стакан теплой кипяченой воды 0,5 ч. ложки поваренной соли и четыре капли 5%-ной настойки йода (раствор должен вливаться в нос, а выливаться через рот).
- Целесообразно также чаще есть лук и чеснок. Или только жевать их по 2–3 мин несколько раз в день. (От запаха, например чеснока, легко избавиться, если съесть немного петрушки.)
- Натереть на терке луковицу, залить 0,5 л кипящего молока (но не кипятить), настаивать в теплом месте, выпить на ночь половину горячего настоя, а другую — утром, тоже в горячем виде.
- Гигиенический туалет носоглотки: мыть с мылом два раза в день передние отделы носа. На первой стадии заболевания, при сильном насморке, часто достаточно применить мази или соки лекарственных растений с противовоспалительным и сосудосуживающим действием: алоэ, масло облепихи, масло шиповника. Их закапывают в нос три раза в день по 4–6 капель в каждую половину носа. Мази закладывают в нос 2–3 раза в день — преимущественно 10%-ную мазь тысячелистника, крапивы или 20%-ную — цветков календулы.
- Хороший эффект достигается при введении свежего сока алоэ в ноздри по 5 капель через каждые 2–3 ч в течение 2–3 дней.

- Рекомендуется утром пожевать лист эвкалипта и небольшую его часть держать во рту (между десной и щекой) при контакте с больными ОРЗ.
- Полезно принимать спиртовую настойку листьев эвкалипта: 20 г сухих листьев измельчить, залить спиртом. Плотно закупорить и настаивать 7–8 дней. Процедить. Принимать по 20–25 капель, разведенных в $^1/_4$ ст. ложки кипяченой воды.
- 30%-ный раствор меда в соке сырой красной свеклы закапывать по 5–6 капель в каждую ноздрю 4–5 раз в день.
- С целью профилактики целесообразно применять лук и чеснок. Их натирают на терке и вдыхают пары 2 раза в день в течение 10–15 мин. Или 1–2 дольки чеснока измельчают и заливают 30–50 г кипятка, настаивают 1–2 ч, закапывают в нос по 2 капли 3–4 раза в день.
- С целью профилактики взрослым можно носить на шее марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком, а маленьким детям — привязать этот мешочек около кроватки или поставить блюдце с чесноком рядом с ней.
- Вечером всем членам семьи следует пополоскать носоглотку свежим соком сырой красной свеклы. На стакан сока можно добавить 1 ч. ложку 1%-ного раствора столового уксуса.
- Больному нужно как можно чаще пить горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, а также теплое молоко (200 г) с медом (1 ст. ложка).
- 5 ст. ложек почек и листьев черной смородины в соотношении 1:2 залить 1 л кипятка, настаивать 1–2 ч. Пить теплым по полстакана 4–5 раз в день как жаропонижающее и потогонное средство.
- Свежеприготовленный морковный сок и растительное масло в соотношении 1:1 плюс несколько капель чесночного сока смешивают и закапывают в нос несколько раз в день.
- 5 г (полная столовая ложка) багульника и 100 мл растительного масла кипятят на водяной бане (любая посуда с травой, залитая кипятком, ставится в другую посуду с ки-

пящей водой на 30 мин), остужают, фильтруют. Принимать по 2–3 капли 3–4 раза в день.

- Растительное масло в стеклянной посуде выдерживают 30–40 мин в кипящей воде, охлаждают, затем 3–4 дольки чеснока и четверть головки лука нарезают и заливают приготовленным маслом. Смесь настаивают в течение 2 ч, процеживают и смазывают слизистую носа.
- Паровая ванночка для головы: пригоршню цветков ромашки (или измельченных листьев перечной мяты, листьев шалфея) залить 250 г кипятка и дать настояться, затем долить до литра. Накрыться простыней и сверху байковым одеялом. Держа голову над миской, вдыхать пар попеременно носом и ртом. Продолжительность процедуры 10–15 мин.
- Цветки календулы — 30 г, почки черного тополя и березы бородавчатой — по 15 г, хвоя ели (сосны, можжевельника) — 45 г, мелисса (мята) — 12 г, душица (чабрец) — 10 г, лист эвкалипта и корень девясила высокого — по 8 г, коровяк скипетровидный, малина (стебли), облепиха — по 20 г, залить все это 200 мл кипятка, настаивать 2–3 ч. Затем наполнить до половины ванну, влить настой. Принимая ванну, нужно обливать приготовленной водой область лобных и гайморовых пазух, горло, грудь. Сердечникам можно добавить в ванну по 5–7 г корня валерианы, цветков ландыша, адониса, пустырника пятилопастного, медвежьих ушек, наперстянки.
- Полезен при заболеваниях верхних дыхательных путей, респираторных заболеваниях глинтвейн (принимать по 50 мл 2–3 раза в день как аперитив).

Для приготовления глинтвейна нужно взять 500 мл сухого виноградного красного вина, добавить в него меда гречишного — 40 мл, сока лимона (лимонника китайского, крыжовника, облепихи) — 15 мл, сока чеснока — 5 мл, отвара (настоя) черемши — 30 мл, настойки корня эхинацеи пурпурной и зерен кардамона — по 10 мл, отвара коровяка и иссопа лекарственного — по 8 мл; все нагреть до 35–40 °С на водяной бане в кастрюльке (горшке) с закрытой крышкой.

- Если у вас нет времени на приготовление глинтвейна, воспользуйтесь простейшим рецептом: принимайте по 50 мл подогретого красного вина 3–4 раза в день.

ГРИПП

По поводу происхождения слова «инфлюэнца» (устаревшее название гриппа) существует несколько версий. По одной из них, оно родилось в Италии в середине XV века, после серьезной эпидемии, которую приписывали воздействию (influence) звезд. По другим гипотезам, это слово произошло от латинского «influere» (вторгаться) или от итальянского «influenza di freddo» (последствие охлаждения). Голландское слово «griep», которое применяют в разговорном языке подобно английскому «flu», происходит от французского «gripper» и является собирательным понятием, обозначающим большое число респираторных заболеваний, вызываемых более чем 100 вирусами, являющимися возбудителями инфекций верхних дыхательных путей. Название заболевания gripper означает «хватать, ловить». Во время известной «черной» пандемии грипп был назван «испанкой». В конце XIX века за ним закрепилось название «инфлюэнца», которое довольно распространено и сегодня.

Грипп — это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание гриппом сопровождает высокая смертность, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас в течение всей жизни суммарно около 1 года. Человек проводит эти месяцы в недеятельном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

Грипп и ОРЗ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Вирус гриппа, рассматриваемый под электронным микроскопом, напоминает каштан в оболочке с шипами. «Шипы» состоят из белков, которые обеспечивают видоизменяемость вируса — наиболее характерную черту, отличающую его от других известных вирусов. Даже незначительного изменения структуры белка достаточно, чтобы вирус появился в новой форме, доставив всем много неприятностей. Вирус гриппа впервые был выделен в 1933 г. С этого момента ведутся исследования по разработке эффективных средств защиты против него. Но до сих пор они не принесли желаемых результатов.

Термин «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является острый ринит (насморк); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов. Однако было бы совершенно неправильным называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа (Myxovirus influenzae), относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95 % всех инфекционных заболеваний.

Вирусы гриппа

Вирус гриппа (Mixovirus influenzae) принадлежит к семейству ортомиксовирусов. Он имеет сферическую структуру и размер 80–120 нанометров.

Сердцевина вируса содержит одноцепочную отрицательную цепь РНК, состоящую из 8 фрагментов, которые кодируют 10 вирусных белков. Фрагменты РНК имеют общую белковую оболочку, которая объединяет их, образуя нуклеопротеид.

На поверхности вируса находятся выступы (гликопротеины) — гемагглютинин (названный по способности агглютинировать эритроциты) и нейраминидаза (фермент). Гемагглютинин обеспечивает способность вируса присоединяться к клетке. Нейраминидаза отвечает, во-первых, за способность вирусной частицы проникать в клетку-хозяина, и, во-вторых, за способность вирусных частиц выходить из клетки после размножения.

Нуклеопротеид (также называемый S-антигеном) постоянен по своей структуре и определяет тип вируса (А, В или С). Поверхностные антигены (гемагглютинин и нейраминидаза — V-антигены), напротив, изменчивы и определяют разные штаммы одного типа вируса.

Вирус гриппа А, как правило, вызывает заболевание средней или сильной тяжести. Поражает как человека, так и некоторых животных (лошадь, свинья, хорек, птицы). Именно вирусы гриппа А ответственны за появление пандемий и тяжелых эпидемий. Известно множество подтипов вируса типа А, которые классифицируются по поверхностным антигенам — гемагглютинину и нейраминидазе: на настоящий момент известно 16 типов гемагглютинина и 9 типов нейраминидазы. Вирус видоспецифичен: то есть,

как правило, вирус птиц не может поражать свинью или человека, и наоборот.

Вирус гриппа В, как и вирус гриппа А, способен изменять свою антигенную структуру. Однако эти процессы выражены менее четко, чем при гриппе типа А. Вирусы типа В не вызывают пандемии и обычно являются причиной локальных вспышек и эпидемий, иногда охватывающих одну или несколько стран. Вспышки гриппа типа В могут совпадать с таковыми гриппа типа А или предшествовать ему. Вирусы гриппа В циркулируют только в человеческой популяции (чаще вызывая заболевание у детей).

Вирус гриппа С достаточно мало изучен. Известно, что, в отличие от вирусов А и В, он содержит только 7 фрагментов нуклеиновой кислоты и один поверхностный антиген. Инфицирует только человека. Симптомы болезни обычно очень легкие, либо не проявляются вообще. Он не вызывает эпидемий и не приводит к серьезным последствиям. Является причиной спорадических заболеваний, чаще у детей. Антигенная структура не подвержена таким изменениям, как у вирусов типа А. Заболевания, вызванные вирусом гриппа С, часто совпадают с эпидемией гриппа типа А. Клиническая картина такая же, как при легких и умеренно тяжелых формах гриппа А.

Специфичность вирусов в отношении хозяев является свойством вирусов гриппа, имеющем принципиальное значение. Это свойство обусловлено распознаванием молекулами гемагглютинина вируса специфических рецепторов галактозы на клетках хозяина. Связывание галактозы этими рецепторами отличается у человека и у птиц. Вот почему невозможно заражение человека вирусом гриппа птиц. Однако вспышка птичьего гриппа в Гонконге в 1997 (когда было отмечено заражение человека от птиц) подтвердила, что в жизни бывает исключение из правил. Предполагается, что водоплавающие птицы выступают в роли резервуаров вирусов, поскольку в них обнаружены все известные серотипы гемагглютинина и нейраминидазы.

Вирус гриппа наиболее устойчив при низких температурах: он может сохраняться при температуре 4 °С в течение 2–3 недель; прогревание при температуре 50–60 °С вызывает инактивацию вируса в течение нескольких минут, действие дезинфицирующих растворов — мгновенно.

Инкубационный период вируса гриппа в организме — 1–3 дня.

Симптомы	ОРВИ	Грипп
Начало	Постепенное	Всегда острое. Больные, как правило, могут назвать час, когда почувствовали, что больны
Лихорадка	Температура повышается незначительно, редко выше 38,5 °С	Температура в течение нескольких часов достигает максимальных значений (39–40 °С и даже выше). Высокая температура держится 3–4 дня
Симптомы интоксикации	Интоксикация выражена слабо, общее состояние обычно не страдает	Быстро нарастают симптомы интоксикации: озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобновисочной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах
Насморк и заложенность носа	Частый симптом, иногда преобладающий	Обычно не бывает сильного насморка, часто присутствует лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
Катаральные явления (боль в горле, покраснение)	Обычный симптом, почти всегда сопровождает простуду	В первые дни болезни выявляется не всегда, обычно гиперемированы задняя стенка глотки и мягкое небо
Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Слабо или умеренно выражены, часто отрывистый, сухой	На 2-е сутки болезни часто возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи, появляющиеся

Окончание таблицы

Симптомы	ОРВИ	Грипп
	кашель, которые проявляются с самого начала заболевания	в результате поражения слизистой оболочки трахеи
Чихание	Частый симптом	Бывает редко
Гиперемия конъюнктивы (покраснение слизистой оболочки глаз)	Бывает редко, чаще при наслоении бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
Астенический синдром	После выздоровления выражен незначительно	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница могут сохраняться на протяжении 2–3 недель

Тем не менее и в этих случаях происходит обширное поражение эпителия дыхательных путей вирусом, а несоблюдение постельного режима и врачебных рекомендаций может привести к воспалению легких, придаточных пазух носа, среднего уха, поражению сердца и другим осложнениям.

История гриппа

Первые упоминания о гриппе были отмечены много веков назад — еще в 412 году до н. э. Описание гриппоподобного заболевания было сделано Гиппократом. Также гриппоподобные вспышки были отмечены в 1173 году. Первая задокументированная пандемия гриппа, унесшая много жизней, случилась в 1580 году.

В 1889–1891 гг. произошла пандемия средней тяжести, вызванная вирусом типа H3N2.

Печально известная «испанка», вызванная вирусом H1N1, свирепствовала в 1918–1920 гг. Это самая сильная

из известных пандемий, унесшая, по самым скромным подсчетам, более 20 млн жизней. От «испанки» серьезно пострадало 20–40 % населения земного шара. Смерть наступала крайне быстро. Человек мог быть еще абсолютно здоров утром, к полудню он заболевал и умирал к ночи. Те же, кто не умер в первые дни, часто умирали от осложнений, вызванных гриппом, например пневмонии. Необычной особенностью «испанки» было то, что она часто поражала молодых людей (обычно от гриппа в первую очередь страдают дети и пожилые лица).

Возбудитель заболевания, вирус гриппа, был открыт в 1931 году. Вирус гриппа А впервые был идентифицирован английскими вирусологами в 1933 году. Тремя годами позже был выделен вирус гриппа В.

В 1940 году было сделано важное открытие: вирус гриппа может быть культивирован на куриных эмбрионах. Благодаря этому появились новые возможности для изучения вируса гриппа.

В 1947 году Тейлором был впервые выделен вирус гриппа С.

В 1957–1958 гг. случилась пандемия, которая получила название азиатского гриппа, вызванная вирусом H2N2. Пандемия началась в феврале 1957 года на Дальнем Востоке и быстро распространилась по всему миру. Только в США во время этой пандемии скончалось более 70 000 человек.

В 1968–1969 гг. население Земли поразил средний по тяжести гонконгский грипп, вызванный вирусом H3N2. Пандемия началась в Гонконге в начале 1968 года. Наиболее часто от вируса страдали пожилые люди старше 65-летнего возраста. Всего число погибших от этой пандемии составило 33 800 человек.

В 1977–1978 гг. зафиксирована относительно легкая по степени тяжести пандемия, названная русским гриппом. Вирус гриппа (H1N1), вызвавший эту пандемию, уже вызывал эпидемию в 50-х гг. Поэтому в первую очередь пострадали лица, родившиеся после 1950 г.

Антигенная изменчивость

Изменчивость вируса гриппа общеизвестна. Эта изменчивость антигенных и биологических свойств является фундаментальной особенностью вирусов гриппа типов А и В. Изменения происходят в поверхностных антигенах вируса — гемагглютинине и нейраминидазе. Вероятнее всего, это эволюционный механизм приспособляемости вируса для обеспечения выживаемости. Новые штаммы вирусов, в отличие от своих предшественников, не связываются специфическими антителами, которые накапливаются в популяции. Существует два механизма антигенной изменчивости: относительно небольшие изменения (антигенный дрейф) и сильные изменения (антигенный шифт).

Антигенный дрейф — происходит в период между пандемиями у всех типов вирусов (А, В и С). Это незначительные изменения в структуре поверхностных антигенов (гемагглютинина и нейраминидазы), вызываемые точечными мутациями в генах, которые их кодируют. Как правило, такие изменения происходят каждый год. В результате возникают эпидемии, так как защита от предыдущих контактов с вирусом сохраняется, хоть она и недостаточна.

Антигенный шифт — через нерегулярные интервалы времени (10–40 лет) появляются вирусы с сильными отличиями от основной популяции. Эти изменения серьезно затрагивают антигенную структуру гемагглютинина, а реже и нейраминидазы. В настоящее время механизм образования новых штаммов вирусов гриппа окончательно неясен. Одна из существующих теорий основана на рекомбинации генов вируса гриппа животных (птиц, свиней) и человека, не имеющему к нему готовых факторов защиты — клеточного и гуморального иммунитета. Многие типы животных — это птицы, свиньи, лошади, морские млекопитающие и др. (включая человека), могут быть инфицированы вирусом гриппа А. Некоторые типы вирусов типа А могут инфицировать несколько типов животных. Вирус гриппа содержит

8 молекул РНК. В случае, если в одном организме (например, свиньи) встречаются два разных вируса гриппа, то они могут обмениваться фрагментами нуклеиновой кислоты друг с другом. Другая теория стоит на позициях рециклического появления вируса в человеческой популяции.

Как происходит заражение

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен (хотя и более редок) и бытовой путь передачи: например, заражение через предметы обихода.

В течение суток через дыхательные пути человека проходит около 15 000 л воздуха, микробное содержание которого фильтруется и оседает на поверхности эпителиальных клеток. Микробная контаминация воздуха приобретает опасность лишь при наличии в ней болезнетворных вирусов и бактерий, рассеиваемых больными и носителями респираторных инфекций.

При кашле, чиханье, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Частицы размером более 100 мкм (крупнокапельная фаза) быстро оседают. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2–3 м.

Степень концентрации вируса гриппа и длительность его пребывания во взвешенном состоянии в воздухе в первую очередь зависят от величины аэрозольных частиц. Последнее определяется силой и частотой физиологических актов — чиханья, кашля, разговора. Эти данные наглядно подтверждают необходимость конкретной санитарной пропаганды соблюдения больными гриппом и другими ОРЗ элементарных гигиенических правил. Стоит убедить боль-

ного чихать с закрытым ртом, как количество выбрасываемых в воздух аэрозольных частиц может быть уменьшено в 10–70 раз, а значит, снижена концентрация в воздушной среде вируса гриппа. Если учесть, что 80 % выбрасываемых при этом частиц размером свыше 100 мкм, значит, они быстро будут оседать и иметь эпидемиологическое значение главным образом для лиц, находящихся в непосредственной близости от больного.

Количество и соотношение частиц бактериального аэрозоля при чиханье и кашле

Физиологические акты	Количество образуемых частиц, тыс.	Соотношение частиц, %	
		более 100 мкм	менее 100 мкм
Чиханье (сильное, с открытым ртом)	100–800	50	50
Чиханье (задержанное, с закрытым ртом)	10–15	80	20
Кашель средней силы	50–10	85–90	20–15

После заражения вирусные частицы задерживаются на эпителии дыхательных путей. Обычно клетки слизистой оболочки носа, горла и респираторного тракта «выметают» вирусы, таким образом предотвращая инфекцию. Однако в некоторых случаях частицы вируса попадают прямо в альвеолы, обходя первичные защитные механизмы организма.

В дыхательных путях вирусы прикрепляются к клетке при помощи гемагглютинина. Фермент нейраминидаза разрушает клеточную мембрану слизистой, и вирус проникает внутрь клетки путем клеточного включения (эндоцитоза). Затем вирусная РНК проникает в клеточное ядро. В результате в клетке нарушаются процессы жизнедеятель-

ности, и она сама, используя собственные ресурсы, начинает производить вирусные белки. Одновременно происходит репликация вирусной РНК и сборка вирусных частиц. Новые вирусы высвобождаются (одновременно происходит разрушение клетки, ее лизис) и поражают другие клетки.

Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью: при попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже через 8 часов количество инфекционного потомства достигает 10^3, а концу первых суток — 10^{23}. Высочайшая скорость размножения вируса гриппа объясняет столь короткий инкубационный период — 1–2 суток. Быстроте репродукции вируса благоприятствует распространение многих сотен вирионов, подготовленных лишь одной зараженной клеткой.

В дальнейшем вирус попадает в кровь и разносится по всему организму. Активация вирусом всей системы протеолиза и повреждение клеток эндотелия капилляров приводит к повышенной проницаемости сосудов, кровоизлияниям и дополнительному повреждению ткани. Вирус, попадая в кровь, вызывает угнетение кроветворения и иммунной системы, развивается лейкопения и другие осложнения.

В процессе своей жизнедеятельности вирус гриппа поражает мерцательный эпителий респираторного тракта. Физиологической функцией мерцательного эпителия является очищение дыхательных путей от пыли, бактерий и т. д. Если мерцательный эпителий разрушается, он уже не может в полной мере выполнять свои функции, и бактерии с большей легкостью проникают в легкие. Таким образом появляется опасность развития бактериальной суперинфекции (например, пневмонии и бронхита).

Описанная активность вируса гриппа представляет собой основное отличие между вирусной гриппозной инфекцией и другими ОРЗ, которые не всегда вызывают подобного рода поражения, или вообще не вызывают их. С другой стороны, симптоматика вирусной гриппозной инфекции и других ОРЗ приблизительно одинакова.

Защитные механизмы против вирусной инвазии и репликации

Защитные факторы организма	Антивирусные эффекты	Действие вируса
Слизь на поверхности эпителия дыхательного тракта	Предупреждение фиксации и перемещения вируса до достижения им эпителия	Нейраминидаза позволяет вирусу проникать сквозь мукозальную защиту
Интерферон	Очистка организма от вируса	Быстрая репликация вируса до эффективной защиты интерферона
Т-лимфоциты, макрофаги	Деструкция вирусинфицированных клеток	Быстрая репликация вируса до необходимой активации клеточного иммунитета
Антитела против вирусных белков	Нейтрализация вируса (предупреждение повторного заражения)	Антигенный дрейф

Симптомы гриппа

Грипп — острое высоко контагиозное заболевание, которое отличается резким токсикозом, умеренными катаральными явлениями с наиболее интенсивным поражением трахеи и крупных бронхов.

Клиника гриппа и острых респираторных заболеваний, вызываемых различными вирусами, из-за сочетания общетоксических симптомов и поражения дыхательных путей, имеет много сходных черт.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 1–2 дня, но может продолжаться до 5 дней.

Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от многих факторов: об-

щего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае **легкой** (включая стертые и субклинические) **формы** гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38 °С, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае **среднетяжелой** (манифестной) **формы** гриппа температура повышается до 38,5–39,5 °С и отмечаются классические симптомы заболевания:

Интоксикация

— Обильное потоотделение;

— Слабость;

— Светобоязнь;

— Суставные и мышечные боли;

— Головная боль;

Катаральные симптомы

— Гиперемия мягкого неба и задней стенки глотки;

— Гиперемия конъюнктив;

Респираторные симптомы

— Поражение гортани и трахеи;

— Сухой (в ряде случаев — влажный) болезненный кашель;

— Нарушение фонации;

— Боли за грудиной;

— Ринит (насморк);

— Гиперемия, цианотичность, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки.

Синдром сегментарного поражения легких — динамично нарастающая (в течение нескольких часов) легочно-сердечная недостаточность с типичной сегментарной тенью в одном из легких; при благоприятном исходе клинико-рентгенологические изменения разрешаются (практически бесследно) в течение 2–3 дней (дифференциальное отличие

от пневмонии). При гипертоксической форме возможен отек легких, обычно заканчивающийся геморрагической пневмонией.

Абдоминальный синдром:

— боли в животе.

Диарея отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций. То, что известно под названием «желудочный грипп», вызывается совсем не вирусом гриппа.

При развитии **тяжелой формы** гриппа температура тела поднимается до 40–40,5°С. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа, появляются признаки энцефалопатии (психотические состояния, судорожные припадки, галлюцинации), сосудистые расстройства (носовые кровотечения, точечные геморрагии на мягком небе) и рвота.

При **гипертоксической форме** гриппа возникает серьезная опасность летального исхода, особенно для больных из группы риска. Эта форма гриппа включает в себя (помимо вышеперечисленных) следующие проявления:

— Гипертермический синдром;

— Менингизм (единичные или сочетанные менингеальные признаки при отсутствии достоверных воспалительных изменений со стороны мягких мозговых оболочек);

— Энцефалопатия в сочетании с гемодинамическими расстройствами у детей (объединяют термином нейротоксикоз) — наиболее частая причина летального исхода при тяжелом гриппе;

— Возникновение отечного геморрагического синдрома, развитие в различной степени выраженности дыхательной недостаточности, вплоть до отека легких (геморрагическая пневмония), а также отека мозга у отдельных больных.

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2–4 дня, и болезнь заканчивается в течение 5–10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наслоением

бактериальной флоры или другой вирусной респираторной инфекции. После перенесенного гриппа в течение 2–3 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

Основные симптомы гриппа и их локализация

Орган	Название воспалительного процесса	Симптомы
нос	ринит	насморк
зев	фарингит	боль в горле
гортань	ларингит	хрипота
трахея	трахеит	кашель
бронхи	бронхит	кашель

Диагностика гриппа

Как правило, грипп диагностируется по совокупности клинических проявлений. При постановке диагноза гриппа необходимо учитывать время года и вероятность эпидемии гриппа.

На ранних этапах инфекции и в неосложненных случаях исследование грудной клетки не обнаруживает изменений. В легких случаях симптомы такие же, как при простуде. От простуды грипп отличается высокой температурой и тяжелой общей симптоматикой. Также для гриппа характерны некоторые особенности, которые включают в себя:

Синдром катарального воспаления (негнойные воспалительные изменения носоглотки и конъюнктивы глаз) — типичный диагностический признак многих респираторных вирусных инфекций:

— гиперемия, цианотичность, сухость слизистой оболочки полости носа, мягкого неба и задней стенки глотки, дыхание через нос обычно сохранено;

— отсутствие выраженного экссудативного компонента воспаления; скудное отделяемое серозного и серозно-слизистого характера;

— гиперемия конъюнктив.

Клинические признаки поражения дыхательных путей:

— «запаздывание» катаральных симптомов от начала заболевания на несколько часов или 1–2 дня;

— сухой (в ряде случаев — влажный, с выделением необильной слизистой мокроты) кашель.

Синдром сегментарного поражения легких — динамично нарастающая (в течение нескольких часов) легочно-сердечная недостаточность с типичной сегментарной тенью в одном из легких (сегментарный отек легких); при благоприятном исходе клинико-рентгенологические изменения проходят в течение 2–3 дней (дифференциальное отличие от пневмонии). При гипертоксической форме возможен отек легких, обычно заканчивающийся геморрагической пневмонией.

Общий анализ крови:

— лейкоцитоз с нейтрофилезом в первые сутки заболевания (в не осложненных случаях количество лейкоцитов остается неизменным);

— лейкопения с относительным лимфоцитозом в дальнейшем.

Специфическая диагностика

Лабораторные диагностические методы предназначены для целей ранней (экстренной) или ретроспективной диагностики.

Вирус гриппа может быть выделен из мазков горла и носоглотки в течение 3 дней после начала заболевания. Культурирование производится на 10–11-дневных куриных эмбрионах (в амниотической или аллантоисной жидкости) в течение 48 часов (для достижения необходимого для обнаружения количества вируса). Для определения типа вируса требуется 1–2 дня. Ввиду сложности и дли-

тельности процедуры такая диагностика имеет смысл только для определения этиологии локальной эпидемии.

Прямая и непрямая иммунофлуоресценция — при данном способе диагностики цитоплазматические вирусные включения обнаруживают на мазках эпителия слизистой оболочки носа.

Серологический тест показывает наличие антигриппозных антител. Образец для диагностики острой фазы инфекции должен быть взят в течение 5 дней после начала заболевания, и образцы выздоравливающего берутся на 10–14 или 21-й день после начала инфекционного процесса.

Реакция связывания комплемента (CF) — служит выявлению различия между S-антигенами и позволяет узнать тип вируса, вызвавшего инфекцию (А или В).

Реакция торможения гемагглютинации (HI) — наиболее важный тест. Позволяет определить различие между V-антиген (поверхностными белками) и, таким образом, подтип вируса. Реакция основана на том, что вирус гриппа способен агглютинировать человеческие или куриные эритроциты, а специфические антитела ингибируют этот процесс.

В настоящее время были разработаны специальные тесты для быстрого определения антигена вируса гриппа А. Вирусные антигены выявляют в клетках верхних дыхательных путей после их взаимодействия со специфическими антителами.

Осложнения и последствия гриппа

Вирус гриппа, размножаясь в респираторном тракте, вызывает разрушение мерцательного эпителия, физиологической функцией которого является очищение дыхательных путей от пыли, бактерий и т.д. Если мерцательный эпителий разрушается, он уже не может в полной мере выполнять свои защитные функции, и бактерии с большей

легкостью проникают в легкие. Таким образом, появляется опасность развития бактериальной суперинфекции.

Наиболее частым осложнением гриппа является *пневмония*, причем, как правило, это вторичная бактериальная инфекция (вызванная Streptococcus pneumoniae, Haemophilus influenzae, или Staphylococcus aureus). Более редко встречается комбинированная инфекция (вирусная и бактериальная пневмония). Первичная вирусная пневмония — это редкое осложнение, характеризующееся высокой смертностью. Она возникает в случае, если грипп вызван вирусом высочайшей вирулентности. При этом развиваются «молниеносные» смертельные геморрагические пневмонии, продолжающиеся не более 3–4 дней. Истинная первичная гриппозная пневмония может наблюдаться, прежде всего, у больных, страдающих хроническими заболеваниями сердца и легких, сопровождающимися застойными явлениями в легких.

Другие вторичные бактериальные инфекции, часто возникающие после гриппа — *ринит, синусит, бронхит, отит.*

Осложнение в виде *синдрома Рейе* встречается практически исключительно у детей (в основном после заболевания гриппом В) после употребления салицилатов (в том числе ацетилсалициловой кислоты) и проявляется сильной рвотой, которая может привести к коме в связи с отеком мозга.

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы чаще встречается у лиц пожилого возраста. Может развиться *миокардит* и *перикардит* (воспалительное заболевание мышц сердца, которое может привести к сердечной недостаточности).

После гриппа типа В могут развиться мышечные осложнения, выражающиеся в *миозите* и других мышечных заболеваниях. Такие осложнения чаще бывают у детей и выражаются в мышечных болях в течение нескольких дней. Также происходит повышение миоглобина в моче (миоглобинурия), что может привести к острому нарушению функции почек.

Иногда отмечается острый поперечный *миелит*, *менингит* и *энцефалит*.

На ослабленный гриппом организм часто садится *бактериальная инфекция* (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая).

После гриппа часто наблюдаются *обострения хронических заболеваний*, таких как бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и др.

Госпитализация и смертность при гриппе

Во время эпидемий уровень госпитализации возрастает в 2–5 раз. Особенно высокий уровень госпитализации у маленьких детей (в возрасте до 5 лет), и у пожилых людей (старше 65 лет):

Дети в возрасте до 4 лет — 500 случаев госпитализации на 100 000 населения в группах высокого риска осложнений от гриппа и 200 случаев на 100 000 населения вне группы риска;

Дети 5–14 лет — 200 случаев госпитализации на 100 000 среди группы риска и 20 случаев на 100 000 населения вне группы риска;

Лица 15–44 лет — 40–60 случаев на 100 000 населения среди группы риска и 20–30 случаев на 100 000 населения вне группы риска;

Лица 44–64 лет — 80–400 случаев на 100 000 населения среди группы риска и 20–40 случаев на 100 000 населения вне группы риска;

Пожилые лица 65 лет и старше — 200–1000 случаев на 100 000 населения, независимо от принадлежности к группе высокого риска осложнений от гриппа.

Каждую эпидемию гриппа сопровождает повышенная смертность. Показатели смертности от гриппа в мире составляют 0,01–0,2 %, а средние ежегодные потери в масштабах разных стран — десятки тысяч человек, включаю-

щих в основном, детей первых лет жизни (до 2 лет) и пожилых людей (старше 65 лет). Смертность среди лиц 5–19 лет составляет 0,9 на 100 000 человек, среди лиц старше 65 лет — 103,5 на 100 000 человек.

Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями (лица «высокого риска»). Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в жизненно важные центры (головной мозг), от легочных осложнений (пневмония, эмпиема плевры), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Наибольшее количество смертных случаев от гриппа связано не непосредственно с этим заболеванием, а с осложнениями после гриппозной инфекции. Чаще всего это осложнения, касающиеся заболеваний легких и сердца (в частности, острая пневмония). Всего в общей структуре смертности смерть от гриппа и его осложнений занимает долю 40 %.

Потери от глобальных эпидемий гриппа (пандемий) значительно уступают в настоящее время масштабам прошлых десятилетий. Пандемия гриппа 1918–1919 годов, получившего название «испанки», унесла более 20 млн жизней, т. е. в 2 раза больше, чем Первая мировая война, а по последним данным (1998 года) эти потери оцениваются в 40–50 млн человек.

Противогриппозная вакцина

В 1968–1979 гг., известных в вирусологии как эра Гонконга, казалось, что победить грипп можно массовыми прививками. Предполагалось, что проведение вакцинации с использованием ожидаемого вируса (того, который вот-вот появится) позволит победить его видоизменяемость. Однако этим надеждам не удалось сбыться. Оказалось, прививка от эпидемии не спасает. Сегодня в мире применение вак-

цины ограничивается рамками так называемых групп повышенного риска, к которым относятся пожилые люди в возрасте старше 65 лет или имеющие такие заболевания: хроническая пневмония, почечная недостаточность, анемия, астма, ослабленность иммунной системы. Кроме того, проведение вакцинации рекомендуется лицам, работающим на общественном транспорте, в коммунальном хозяйстве и здравоохранении.

В настоящее время выпускается два вида вакцин. Первый вид — это препараты, изготовленные на основе выделенных из убитых вирусов белков: гемагглютинина и невраминидазы. Второй вид вакцины получают из ослабленных специальным образом живых вирусов. Считается, что такой препарат более перспективен, так как создает сильную иммунную защиту. Он и в изготовлении дешевле, и усваивается лучше.

Современные вакцины

1. **Цельновирионные и живые вакцины** (вакцины первого поколения).

Разработка гриппозных вакцин была начата в начале 40-х годов под эгидой и при поддержке военного ведомства США, так как массовая заболеваемость во время эпидемий гриппа расценивалась как угроза боеспособности войск. Самые первые вакцины содержали в своем составе цельные вирусные частицы (живые аттенуированные и убитые инактивированные). Вакцины получали путем инактивации вируса (выращенного на куриных эмбрионах) формалином. Эффективность таких вакцин была достаточно высокая. Так, в 1943 году плацебо контролируемое исследование, проведенное на 12 000 американских солдат, показало их эффективность от 70 % до 80 % в предупреждении заболевания и профилактике тяжелых форм гриппа. Однако, из-за недостаточно хорошей очистки, данные вакцины содержали большое

количество куриного белка, и поэтому обладали высокой реактогенностью: вакцинация нередко сопровождалась высокой температурой, уплотнением и болезненностью в месте инъекции.

На протяжении полувека вакцины постоянно совершенствовались, их эффективность и чистота постоянно улучшались. В 1966 году стал применяться новый технологический метод очистки (зональное центрифугирование), который позволил добиться лучшей очистки вакцины от яичного белка и различных компонентов клеток (которые и были причиной наиболее частых и серьезных реакций на вакцину). Такие высоко очищенные вакцины были менее реактогенными по сравнению с самыми первыми вакцинами, но все еще, особенно у детей, часто вызывали системные реакции (головную боль, повышение температуры и недомогание). Это было связано с большим содержанием вирусных компонентов в вакцине, которые стимулировали выработку интерферона в такой же степени, как это происходит при заражении диким вирусом. Повышенная концентрация интерферона в организме и является причиной «побочных эффектов», которые рассматриваются как общие реакции на введение вакцины.

На сегодняшний день инактивированная цельновирионная вакцина содержит цельные вирусы гриппа, прошедшие предварительную инактивацию и очистку. При изготовлении вакцины, вирус гриппа выращивается на куриных эмбрионах, затем выделяется и инактивируется современными методами. Данные вакцины обладают хорошими показателями иммунного ответа, однако они обладают высокой реактогенностью и поэтому не могут применяться у детей.

Живые противогриппозные вакцины представляют собой ослабленный вирус гриппа, полученный из вируссодержащей аллантоисной жидкости куриных эмбрионов, очищенной методом ультрацентрифугирования. Как и цель-

новирионная, живая вакцина характеризуется высокой реактогенностью.

Также при использовании живых вакцин необходимо помнить о следующих моментах:

— *Спонтанные мутации.* Во время размножения вируса в человеческом организме возможно непредсказуемые изменения генетической структуры (потеря аттенуации, возвращение вирулентности, изменение тканевого тропизма).

— *Коинфекция с «диким» вирусом человека или животных.* Это является более серьезной, хотя и теоретической опасностью — одновременное инфицирование вакцинным вирусом и диким. Если дикий штамм — человеческий вирус, последствия могут не быть слишком серьезны. Однако существует вероятность инфицирования человека вирусом гриппа животных (это показали случаи заражения человека от животных в Гонконге в 1997 году). По самому пессимистичному сценарию, двойная инфекция в этом случае может привести к серьезным изменениям в генетической структуре вируса (антигенный шифт), что может привести к пандемии.

К тому же и цельновирионные, и живые вакцины имеют достаточно широкий перечень противопоказаний, которые резко ограничивают их применение у лиц с высоким риском осложнений после гриппа:

— острое заболевание;

— аллергия к куриному белку;

— бронхиальная астма;

— диффузные заболевания соединительной ткани;

— заболевания надпочечников;

— заболевания нервной системы;

— хронические заболевания легких и верхних дыхательных путей;

— сердечно-сосудистая недостаточность и гипертоническая болезнь II и III стадий;

— болезни почек;

— болезни эндокринной системы;

— болезни крови;

— беременность.

2. **Расщепленные (сплит) вакцины** (второе поколение).

Применение диэтиловых эфиров в качестве растворителей позволило раздробить липидную мембрану вируса на части, что явилось основой для появления сплит-вакцин (*split* — англ. расщеплять) в 60-х годах.

Сплит-вакцины содержат частицы разрушенного вируса — поверхностные и внутренние белки. Изготавливается вакцина путем расщепления вирусных частиц при помощи органических растворителей или детергентов. Сплит-вакцины характеризуются значительно меньшим риском побочных реакций, предположительно в связи с разрушением пространственной структуры вируса.

Данный тип вакцин более совершенен, чем цельновирионные, однако в связи с тем, что в вакцину попадают внутренние компоненты вируса гриппа, возможно развитие непереносимости и аллергических реакций на данный тип вакцин. В связи с наличием внутренних частиц вируса переносимость сплит-вакцин хуже, чем у субъединичных вакцин.

3. **Субъединичные вакцины** (третье поколение).

В 70-х годах было доказано, что наиболее значимыми для обеспечения защиты против гриппа антителами являются специфические антитела против поверхностных антигенов вирусов (гемагглютинина и нейраминидазы), а не на внутренние белки вируса (нуклеопротеид). Таким образом, от вакцины, содержащей только поверхностные антигены и лишенной компонентов вируса, ожидали при равной эффективности уменьшение реактогенности.

В 1975 году впервые было осуществлено отделение гемагглютинина и нейраминидазы от липидов мембраны вируса (Bachmayer). Инактивация вирусов производилась детергентом Триметил-Цетил-Аммониум Бромид (ТЦАБ).

После выделения происходила самопроизвольная агрегация гемагглютинина и нейраминидазы в так называемые «розетки», структура которых наиболее благоприятна для выработки антител.

«Розетки» имеют сферическую структуру, а иммунокомпетентные клетки (Т-лимфоциты, макрофаги) лучше реагируют именно на сфероподобные антигены. Поэтому в случае «розеток», образованных молекулами гемагглютинина и нейраминидазы, иммунная система обеспечивает выработку антител, сравнимую с таковой при действии цельновирионных вакцин.

Первая субъединичная вакцина появилась в 1980 году. Она содержит только два поверхностных гликопротеина — гемагглютинин и нейраминидазу и максимально очищена от белка. При доказанной одинаковой иммуногенности с цельновирионными и сплит-вакцинами субъединичные вакцины обладают меньшей реактогенностью, о чем свидетельствуют результаты проведенного анализа.

Благодаря своей высокой эффективности и низкой реактогенности, данная вакцина может применяться у детей, начиная с 6-месячного возраста.

Состав вакцин меняется каждый год для того, чтобы обеспечить максимальную защиту от «дикого» вируса. В зависимости от прогнозов ВОЗ (какой тип вируса будет циркулировать в следующем сезоне), в вакцину включают разные вирусные антигены. В состав вакцин включают 3 вида вирусных антигенов — 2 типа А и 1 тип В.

Поствакцинальный иммунитет

В основе вакцинации лежит иммунологический феномен — иммунологическая память.

Иммунологическая память — это способность иммунной системы к более быстрому и эффективному ответу на антиген, с которым организм встречался ранее. Это вторичный иммунный ответ.

Формирование иммунного ответа на вакцины, по сути, имитирует естественный инфекционный процесс и состоит из следующих этапов:

— захват макрофагами антигенов вакцин и их расщепление;

— распознавание антигенов специфическими Т- и В-лимфоцитами;

— активация, возникновение и производство Т-клеток;

— активация, производство В-клеток и образование антител-продуцирующих плазматических клеток и В-лимфоцитов памяти;

— синтез специфических антител.

Образование специфических антител в ответ на введение вакцины характеризуется тремя периодами:

Латентный. От введения вакцины до появления выявляемых антител в сыворотке крови проходит от нескольких суток до 2-х недель.

Фаза роста. Резкое увеличение количества антител в сыворотке крови. Продолжительность — от нескольких дней до нескольких недель.

Фаза снижения. После достижения максимального титра антител происходит его снижение, причем сначала относительно быстро, а затем медленно. Длительность фазы снижения зависит от соотношения скорости синтеза антител и их полураспада. Когда снижение уровня протективных антител достигает критического, защита падает и становится возможным появление заболевания при контакте с инфекцией.

Принципы вакцинации

Вакцинация рекомендуется всем лицам старше 6-месячного возраста. Однако существуют категории людей, которым из-за состояния здоровья, профессии и прочих условий вакцинация показана в первую очередь. Их можно разделить на следующие категории:

• Группы с повышенным риском осложнений и смертности после гриппа:

— Все лица старше 50-летнего возраста, в независимости от наличия или отсутствия хронических заболеваний. В 2000 году Центр по контролю и профилактике заболеваний США снизил рекомендуемый возраст для проведения вакцинации против гриппа с 65 до 50 лет. Это связано с тем, что около 30 % лиц в возрасте от 50 до 64 лет по той или иной причине попадают в группы риска по заболеванию и осложнениям после гриппа. В этой возрастной категории лиц регистрируемая заболеваемость в 5–10 раз превышает таковую среди тех, кто не попадает в эти группы риска;

— Больные любого возраста, находящиеся в стационарных медицинских учреждениях или иных учреждениях по уходу за больными;

— Беременные женщины, относящиеся к группам повышенного риска;

— Дети и подростки (от 6 месяцев до 18 лет), получающие длительное лечение ацетилсалициловой кислотой (аспирином) и поэтому подверженные повышенному риску развития синдрома Рейе после гриппа;

— Взрослые и дети, страдающие хроническими заболеваниями легких или сердечно-сосудистой системы (эмфизема, хронический бронхит, астма, сердечная недостаточность и т д.);

— Взрослые и дети, страдающие нарушением обмена веществ, включая сахарный диабет;

— Взрослые и дети, страдающие хроническими заболеванием почек;

— Взрослые и дети, страдающие гемоглобулинопатиями, например, серповидно-клеточной анемией;

— Больные стафилококковыми инфекциями;

Взрослые и дети с иммунной недостаточностью, в том числе ВИЧ-инфицированные, лица получающие иммуно-

депрессанты, лучевую и химиотерапию, реципиенты трансплантатов.

- Лица, которые могут заразить гриппом лиц, относящихся к группам повышенного риска:

— Врачи, медицинские сестры и другой персонал больниц и поликлиник, учреждений по уходу за больными и инвалидами;

— Медицинские работники и иные служащие, оказывающие помощь на дому лицам, относящимся к группам повышенного риска (патронажные медицинские сестры, добровольцы);

— Члены семьи больных, относящихся к группам повышенного риска.

Для предупреждения возникновения заболевания гриппом у новорожденных и детей в возрасте до 6 месяцев особенно важна иммунизация взрослых, находящихся с ними в тесном контакте. При вакцинации матери у ребенка повышается титр противогриппозных антител, получаемых через молоко.

- Другие группы лиц, кому необходима вакцинация:

— Работающие люди, кому болеть невыгодно;

— Люди, работающие в сфере обслуживания;

— Любые лица, которые хотели бы защитить себя от болезни;

— Дошкольники, посещающие детские дошкольные учреждения, воспитанники детских домов и домов ребенка, школ-интернатов, а также школьники, студенты и все те, кто проводит много времени в закрытых коллективах;

— Те, кто часто посещает территории с высокой заболеваемостью гриппом;

— Люди, посещающие тропики в любое время года (так как в тропиках грипп может возникать в течение года);

— Люди, посещающие Южное полушарие в период с апреля по сентябрь (так как в Южном полушарии всплеск гриппа наблюдается с апреля по сентябрь).

Применение разных типов вакцин в зависимости от возраста

Тип вакцины	Возраст, начиная с которого возможно применение
Цельновирионная инактивированная	с 18 лет. При интраназальном применении — с 7 лет*
Живая	с 3-х лет*
Расщепленная (сплит-вакцина)	с 6 месяцев**
Субъединичная	с 6 месяцев**

Для обеспечения максимального иммунитета необходима ежегодная вакцинация, так как, во-первых, новый вирус гриппа по своим свойствам отличается от прошлогоднего, а во-вторых, титр антител после вакцинации снижается в течение года.

Вакцину вводят внутримышечно или глубоко подкожно.

При внутримышечном введении взрослым и подросткам вакцина вводится в дельтовидную мышцу. Маленьким детям вакцина вводится в переднелатеральную верхнюю часть бедра.

Следует отметить, что руководства по иммунизации не рекомендуют введение вакцин в ягодичную мышцу из-за опасности травматизации нервных стволов и сосудов. Также с инъекцией в ягодицу связывают снижение уровня

* Из-за высокой реактогенности цельновирионных и живых вакцин (способность вызвать тяжелые фебрильные реакции) они не рекомендуются для применения у маленьких детей.

** Инактивированные субъединичные и расщепленные вакцины могут применяться в любых возрастных категориях от 6-месячного возраста. В связи с низкой частотой вызываемых побочных реакций и высокой иммуногенностью, эти вакцины рекомендуются для применения во всех возрастных группах.

Дозировка и применение субъединичной вакцины в разных возрастных группах

Возраст	Дозировка	Кол-во доз
6 мес.–3 года	0,25 mL	1–2*
3–14 лет	0,5 mL	1–2*
От 14 лет**	0,5 mL	1

иммунного ответа из-за возможности попадания вакцины в глубокие жировые ткани при аномальном их расположении.

Вакцина против гриппа может совместно использоваться вместе с любыми другими вакцинами. При этом важно, чтобы вакцины вводились одновременно в разные участки тела.

Оптимальным временем для проведения вакцинации против гриппа в Северном полушарии является осенний период — с сентября по ноябрь.

Это объясняется рядом соображений:

— Эпидемии гриппа в Северном полушарии приходятся, как правило, на период между ноябрем и мартом;

— Время выработки антител занимает около 2–4 недель;

— Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговремен-

---

* Детям, ранее не болевшим гриппом и невакцинированным, рекомендуется вводить две дозы вакцины с интервалом в 4 недели. Желательно, чтобы вторая доза была сделана до начала декабря. Двукратное введение вакцины обеспечивает адекватный иммунный ответ у детей, поэтому компетентные органы здравоохранения рекомендуют именно такой режим дозирования.

** Больным с иммунодефицитом независимо от возраста рекомендуется вводить две дозы вакцины с интервалом в 4 недели.

ная вакцинация не рекомендуется (титр антител может упасть к моменту начала эпидемии).

Если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии гриппа. Широко распространено ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Это имеет отношение к живым противогриппозным вакцинам. Инактивированные вакцины рекомендуются к применению на протяжении всей эпидемии (CDC, Атланта). Однако если прививка была сделана тогда, когда человек был уже инфицирован вирусом гриппа (но клинические проявления еще не начались), то вакцина может оказаться неэффективной.

Эффективность вакцинации

В связи с высокой изменчивостью вируса гриппа, длительность иммунитета, вызываемого как заболеванием, так и вакцинацией составляет около 1 года.

Эффективность же самой вакцины и ее приемлемость в качестве рутинной профилактической меры определяется тремя ключевыми факторами:

— В целом эффективность вакцинации у детей и лиц моложе 60 лет составляет 70–100 %.

Совпадение антигенов — сходство циркулирующего вируса гриппа с вирусом, использованным для изготовления вакцины;

— Иммуногенность — степень реакции антител на вакцинацию (четырехкратная сероконверсия, которая проверяется на 28 день после вакцинации). Индуцированные введением вакцины антитела на уровнях выше критического титра (1:40) обеспечивают защиту от серьезных и смертельных осложнений гриппа;

— Реактогенность — связанные с вакциной побочные эффекты, вызванные действием белков вируса и примесей невирусного происхождения.

У конкретного вакцинируемого эффективность вакцинации будет зависеть также от следующих факторов:

— Был ли у вакцинируемого контакт с вирусом гриппа в предыдущие годы — в этом случае степень защиты будет больше (эффект бустерной реакции);

— Возраст вакцинируемого. Известно, что вакцинация лиц пожилого возраста вызывает у них более низкий иммунный ответ, что связано с «возрастом» иммунной системы, специфическим уменьшением Т-клеток и снижением их функций. Однако именно эта группа населения наиболее подвержена осложнениям после гриппа, и поэтому вакцинация рекомендуется им в первую очередь. Вакцинация позволяет резко снизить количество осложнений (на 50–60 %) и смертельных случаев от гриппа (на 80 %) у этой категории населения.

Главным индикатором эффективности вакцинации является продукция специфических антител. Ниже указаны протективный уровень антител для взрослых моложе 60 лет и пожилых лиц старше 60-летнего возраста. У пожилых лиц отмечается более низкий иммунный ответ, чем у молодых. Но оба результата соответствуют требованиям ЕС.

Серологические защитные уровни при использовании вакцины инфлювак, %

Возраст	Компонент вакцины		
	A-H3N2	A-H1N1	B
<60 лет	86,0 %	82,9 %	71,1 %
старше 60 лет	68,6 %	60,5 %	60,6 %

Безопасность вакцинации

Несмотря на большое количество данных, подтверждающих эффективность современных гриппозных вакцин и

свидетельствующих о все более широком применении вакцин в последние годы, многие больные, относящиеся к группам повышенного риска, остаются неохваченными ежегодной вакцинацией, вопреки рекомендациям специалистов. Недостаточно широкое применение вакцинации объясняется, в частности, сомнениями относительно безопасности вакцин, порожденными неправильной интерпретацией имеющихся фактов.

В период с 1980 по 1994 гг. в США, Испании, Италии, Франции, Великобритании, Бельгии и Нидерландах было применено 625 миллионов доз гриппозных вакцин. Только в 1998 г. в США и Европе было применено примерно 125 миллионов доз вакцин.

В период с 1982 по 1997 гг. было зарегистрировано только 273 эпизода нежелательных реакций, связанных с применением одной из вакцин, производимых промышленным способом (инфлювак). За этот период времени было применено более 87,5 миллиона доз этой вакцины. Тщательное изучение документов во многих случаях не подтвердило наличия причинной связи указанных в отчетах симптомов с действием вакцины.

Инактивированные вакцины не содержат живых вирусов и поэтому не могут вызвать заболевание гриппом. Так как вакцинация проводится в осенний период, когда наиболее распространены респираторные заболевания, вакцинируемый может после вакцинации заболеть — это является совпадением и никак не связано с прививкой.

Субъединичные вакцины содержат только поверхностные белки вируса и (в отличие от сплит-вакцин) не содержат внутренних вирусных белков. Поэтому побочные реакции при применении субъединичных вакцин встречаются намного реже, чем при применении инактивированных и сплит-вакцин.

В заключение следует отметить, что многолетний обширный клинический опыт применения современных

инактивированных вакцин позволяет сделать вывод, что они прекрасно зарекомендовали себя как безопасные вакцины.

Побочные реакции, возникающие при применении субъединичных вакцин:

— Местные реакции — наиболее часто встречаемые эффекты. Они выражаются в виде покраснения (эритемы) на месте инъекции. Это кратковременные явления, которые обычно проходят в течение 1–2 дней;

— Неспецифические системные реакции — включают повышение температуры, озноб, недомогание и миалгию. Встречаются менее чем в 1 % случаев. Чаще наблюдаются в тех случаях, когда вакцинируемый не имел предыдущего контакта с вирусным антигеном, присутствующем в вакцине. Обычно возникают через 6–12 часов после вакцинации и продолжаются не более 1–2 дней. Последние исследования показали, что системные реакции возникали не чаще, чем в контрольной группе, которым делали инъекции плацебо.

— Гиперчувствительность — это крайне редкие реакции, которые предположительно имеют аллергическую природу. Чаще всего такие реакции бывают у лиц с аллергией на куриный белок, так как вакцина содержит следовые количества этого белка. Поэтому лица, у которых ранее на куриные яйца были отмечены следующие реакции: крапивница, отек губ и языка, затрудненное дыхание или коллапс, должны перед употреблением вакцины проконсультироваться у врача. Также консультация врача необходима, если на предыдущие введения вакцины отмечались аллергические реакции.

Почему нужно вакцинировать детей

У детей в возрасте от 6 месяцев до 2 лет очень высока вероятность осложнений при гриппозной инфекции в связи с нарушением функции сердечно-сосудистой и даже центральной нервной систем.

Частота госпитализации детей от 6 месяцев до 2 лет при гриппе из-за возникающих осложнений очень высока и почти такая же, как и у людей с хроническими заболеваниями, отнесенных к группе высокого риска осложнений и смертности при гриппе.

По данным исследований, у детей этого возраста грипп в 40 % случаев осложняется отитом, что нередко приводит к глухоте.

Для того чтобы снизить заболеваемость гриппом детей этого возраста, в ряде стран рекомендуют вакцинировать против гриппа не только детей, но также и родителей.

У новорожденных детей до 6 месяцев количество осложнений и госпитализаций при гриппозной инфекции еще выше, чем у детей старше 6 месяцев. Поскольку вакцинация детей до 6 месяцев гриппозными вакцинами мало эффективна из-за незрелости их иммунной системы, рекомендуется вакцинировать беременных женщин во 2 или 3 триместрах беременности. В этом случае материнские защитные антитела попадают в организм новорожденного и могут защитить его от заболевания гриппом в течение 4–6 месяцев.

Вакцинация детей от 3 до 17 лет также желательна, поскольку дети этого возраста наиболее часто болеют гриппом, и поскольку при гриппозной инфекции повреждается функция практически всех систем организма, включая иммунную систему, переболевший гриппом ребенок оказывается ослабленным и чувствительным к различным вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, дети этого возраста являются основными распространителями гриппозной инфекции, что повышает риск родителей и других членов семьи заболеть гриппом.

Почему нужно вакцинировать здоровых трудоспособных людей

Взрослые здоровые люди заболевают гриппом реже, чем дети, однако и у них нередко возникают послегриппозные

осложнения, особенно пневмонии, а ослабленный иммунитет после гриппа может способствовать возникновению различных инфекций. Кроме того, заболевание гриппом работающих людей приводит к серьезному экономическому ущербу как для самих заболевших (покупка лекарств), так и для учреждений, в которых они работают (за счет потери рабочих дней). Вакцинация против гриппа работающих лиц защищает от заболевания гриппом 80 % вакцинированных и существенно снижает экономический ущерб от эпидемий гриппа.

Особенно важно вакцинировать против гриппа лиц определенных профессий, например медицинских работников, работников торговли и общественного транспорта и т. п., которые в результате частых и многочисленных контактов с людьми в процессе работы подвергаются наибольшему риску заболеть гриппом и, кроме того, сами могут стать источниками инфекции гриппа.

У беременных женщин так же высок риск госпитализации при гриппе, как и у людей с хроническими заболеваниями. Беременность влияет на иммунную систему матери, а также повышает нагрузку на ее сердечно-сосудистую систему. По этой причине у беременных женщин повышен риск осложнений (таких как пневмония) после гриппа, поэтому им целесообразно вакцинироваться. Рекомендуется вакцинировать беременных женщин во 2- или 3-м триместрах беременности. В этом случае, как уже отмечалось выше, осуществляется защита не только будущей мамы, но и ее малыша: материнские защитные антитела попадают в организм новорожденного и могут защитить его от заболевания гриппом в течение 4–6 месяцев.

Почему нужно вакцинировать пожилых людей

Пожилые люди, у большинства из которых имеются те или иные хронические заболевания, а также лица любого возраста с хроническими заболеваниями, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем, страдающие сахар-

ным диабетом, относятся к группе высокого риска осложнений и смертности при гриппе. Именно у этой группы людей чаще всего наблюдаются серьезные осложнения после гриппа, нередко со смертельным исходом. Эта группа лиц должна обязательно вакцинироваться против гриппа, при этом ежегодная вакцинация лиц этой группы снижает заболеваемость гриппом примерно на 50 %, возникновение осложнений — на 80 %, а смертность — на 90 %.

У пожилых людей в возрасте 65 лет и старше грипп может вызвать такие осложнения, как астма или застойная сердечная недостаточность. Бактериальные инфекции, такие как пневмонии (воспаление легких), бронхиты, синуситы и отиты, могут развиться после кажущегося улучшения состояния. Эти инфекции, особенно пневмония, возникают на фоне ослабления защитных сил организма. Самый высокий риск развития пневмонии у лиц с хроническими заболеваниями легких и сердца, а также циррозом печени.

Среди пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями, показатель смертности от гриппа или его осложнений во время эпидемии может достигать 870 случаев на 100 000 населения (ВОЗ).

В возрастной группе 50–64 лет преобладают лица из группы высокого риска развития осложнений после гриппа, поскольку у людей этого возраста хронические заболевания имеют широкое распространение.

Иммунитет против гриппа

Переболев большинством инфекционных заболеваний, человек приобретает иммунитет к его возбудителям, защищающий организм от новых заражений. Грипп, к сожалению, является исключением. Последовательные и частые заболевания создают у людей богатую мозаику вырабатывающихся антител, обладающих особой прочностью, вызванных более ранними видами вирусов гриппа. Во время

повторной эпидемии, вызванной той же самой или немного измененной формой вируса, они обеспечивают более мягкое протекание болезни, иногда и без видимых симптомов. Продолжительность действия защитных свойств антител была продемонстрирована в 1977 г., когда появившийся после 20-летнего перерыва вирус группы А-H1N1 почти не вызвал заболеваний среди людей, родившихся ранее 1957 г. Дети, подвергшиеся заражению вирусом гриппа H1N1 в 1977 г., были вновь им заражены через несколько лет. Отсюда и появилось мнение, что после первого заражения вирусом гриппа иммунный ответ не является полным и достигается лишь при повторных контактах с данным видом. Но и тогда не гарантируется абсолютной и эффективной защиты организма. Существует убеждение, что применение больших («шоковых») доз витаминов, прежде всего витамина *С*, предохраняет от заражения гриппом.

Базисная терапия

Необходимо отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. При тяжелой форме гриппа возможно развитие геморрагий и различных осложнений (пневмонии, отита, гайморита и пр.). Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений). Часто показаны и дополнительные обследования — такие, как рентген грудной клетки, ЭКГ и другие. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, но, к сожалению, около 30 % больных госпитализируются в стационары поздно —

после 5–6 дней заболевания, что и приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений.

Недопустимо также, чтобы сами больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием различных антибиотиков, часто неоправданный, что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериозу, формированию устойчивых форм бактерий.

При возникновении первых симптомов гриппа показано применение следующих средств:

— обильное питье в виде горячего чая, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод (боржоми с молоком и др.);

— жаропонижающие средства: парацетамол (например, панадол, колдрекс), НПВС (солпафлекс, бруфен) в возрастной дозировке; ацетилсалициловая кислота (аспирин) противопоказан детям младше 16-летнего возраста из-за риска развития синдрома Рейе;

— сосудосуживающие средства местно для облегчения носового дыхания;

— мукалтин, корень солодки, или настойка алтея и др. средства для разжижения и отхождения мокроты;

— противокашлевые средства: пертуссин — при повышенном кашлевом рефлексе, тусупрекс, или бронхолитин, или глаувент — при сухом кашле; либексин — при упорном болезненном кашле; бромгексин — при влажном кашле и трудноотходящей мокроте; грудной сбор, включающий корень алтея, лист мать-и-мачехи, душицу, корень солодки, шалфей, сосновые почки, плоды аниса — при длительно сохраняющемся кашле; декстрометорфан — при ночном кашле;

— детям старше 2 лет и взрослым в первые дни болезни рекомендуется проведение паровых ингаляций с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багуль-

ника, сосновых почек, 1–2%-ным раствором натрия гидрокарбоната и др.;

— аскорбиновая кислота, поливитамины;

— антигистаминные препараты (тавегил, или супрастин, или задитен и др.);

— в первые дни заболевания интерферон человеческий лейкоцитарный (ЧЛИ) интраназально по 3–5 капель 4 раза в день путем распыления или интратрахеально в виде аэрозоля (2–3 ампулы разводятся в 3–5 мл кипяченой или дистиллированной воды) через парокислородную палатку или ингалятор типа ИП–2.

Необходимо помнить, что все перечисленные лекарственные препараты должны быть назначены врачом.

Специфическая терапия

Иммуноглобулин

При среднетяжелых и тяжелых формах гриппа назначают донорский нормальный иммуноглобулин с высоким содержанием противогриппозных антител: детям до 2 лет — 1,5 мл, от 2–7 лет — 3 мл, старше 7 лет и взрослым — 4,5–6 мл. При гипертоксических формах возрастную дозу иммуноглобулина можно повторить через 12 часов.

Амантадин и ремантадин

До 60-х гг. не было специфических лекарственных средств для лечения гриппозных инфекций. Используемыми препаратами удавалось лишь облегчить симптомы заболевания. В 60-х гг. появился препарат амантадин, предназначенный для лечения гриппозных инфекций. Другое противовирусное средство — ремантадин — появилось в 80-е гг.

Эти противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1,5–3 дня. Однако необходимо отметить, что они обладают специфической активностью только в отношении вируса гриппа А и бессильны против вируса гриппа В.

Окончательно механизмы противовирусной активности амантадина и ремантадина не ясны. Известно, что оба препарата нарушают репликацию вируса гриппа А. Препараты напрямую взаимодействуют с вирусным белком М2, который образует ионные каналы в инфицированных клетках, обеспечивающих начальные стадии репликации вируса. Ионные каналы принимают участие в процессе воспаления в клетках верхних дыхательных путей. А, как известно, именно воспаление является важнейшим фактором распространения вирусной инфекции. Поэтому блокирование функции ионного канала приводит к тому, что вирус лишается возможности размножаться и поражать клетки тканей верхних дыхательных путей.

Эффективность данных препаратов в отношении вируса гриппа А составляет около 70 %.

Лечение данными препаратами эффективно только в случае их приема в течение первых 48 часов после начала заболевания. Ремантадин на завершающих стадиях репродуктивного цикла вируса гриппа А блокирует выделение клеткой инфекционных частиц. Следовательно, заболевание не развивается дальше и предотвращаются возможные осложнения. Также снижается вероятность заражения окружающих.

Способ применения и дозировка

Возраст	Препарат	
	Амантадин	Ремантадин
1–3 года	5 мг/кг/день (но не более 150 мг/день) — 2 раза в день	не назначается
3–7 лет	5 мг/кг/день (но не более 150 мг/день) — 2 раза в день	назначается в особо тяжелых случаях по 4,5 мг/кг массы в день в 2 приема

Окончание таблицы

Возраст	Препарат	
	Амантадин	Ремантадин
7–9 лет	5 мг/кг/день (но не более 150 мг/день) — 2 раза в день	по 50 мг 2 раза в день
10–13 лет	по 100 мг 2 раза в день	по 50 мг 3 раза в день
14–64 года	по 100 мг 2 раза в день	по 100 мг 2–3 раза в день
Старше 65 лет	не более 100 мг в день	не более 100 мг в день
Лица любого возраста с нарушением функции почек	не более 100 мг в день	не более 100 мг в день

Следует отметить, что терапию ремантадином и амантадином следует проводить в течение всего времени заболевания до исчезновения симптомов.

Амантадин и ремантадин могут вызвать следующие *побочные реакции*: головокружение, тошнота, нарушения внимания, бессонница. Также иногда отмечаются такие серьезные побочные реакции, как: нарушения поведения, расстройства сознания, галлюцинации, беспокойство и припадки. Препараты также обладают гепатотоксическим и гематотоксическим действием.

Арбидол

Механизм действия препарата основан на его интерфероиндуцирующей активности и способности стимулировать гуморальные и клеточные реакции иммунитета, чем повышает устойчивость организма к вирусным инфекциям.

Препарат предупреждает развитие постгриппозных осложнений, снижает частоту обострения хронических заболеваний, нормализует иммунологические показатели.

Препарат применяют у взрослых и детей старше 6 лет в качестве профилактического и лечебного средства при гриппе и других острых респираторных инфекциях (ОРВИ), в том числе осложненных бронхитами и пневмониями.

Арбидол принимают внутрь в таблетках до еды.

В лечебных целях:

— взрослым и детям старше 12 лет, больным гриппом и ОРВИ по 2 таблетки (0,2 г), детям от 6 до 12 лет по 1 таблетке (0,1 г) 3–4 раза в сутки в течение 3 дней;

— взрослым и детям старше 12 лет, больным гриппом и ОРВИ, осложненными пневмонией, с ослабленным иммунитетом по 2 таблетки (0,2 г), детям от 6 до 12 лет по 1 таблетке (0,1 г) 3 раза в день в течение 5 дней, затем взрослым и детям старше 12 лет по 2 таблетки (0,2 г), детям от 6 до 12 лет по 1 таблетке (0,1 г) 1 раз в неделю в течение 3–4 недель.

Противопоказаниями являются:

—заболевания сердечно-сосудистой системы, печени и почек;

—индивидуальная непереносимость препарата.

Устойчивость вирусов к химиопрепаратам

Применение специфических противовирусных препаратов формирует появление штаммов вируса гриппа, резистентных к лекарственной терапии и способных распространяться и заражать людей, контактирующих с больными. Устойчивые штаммы вирусов образуются примерно у трети пациентов при применении терапии амантадином или ремантадином.

Во время терапии устойчивый штамм заменяет чувствительный в течение 2–3 дней от начала терапии. Обычно такие вирусы выделяли у лиц, которые близко контактировали с лицами, использовавшими терапию ремантадином или амантадином.

Ингибиторы нейраминидазы

В настоящее время разработаны препараты, эффективные не только против вирусов гриппа типа А, но и против вирусов гриппа В — ингибиторы нейраминидазы.

Нейраминидаза расщепляет концевые группы сиаловой кислоты из углеводородных боковых цепей поверхностных белков клетки, а также гемагглютинина и нейраминидазы вновь синтезированных частиц вируса гриппа. Благодаря этому разрушаются рецепторы вируса как на клетке, так и на самих недавно образованных частицах вируса гриппа, что позволяет вирусу распространяться по всему организму. Этот же процесс обеспечивает освобождение вирусных частиц из клетки. Так как ингибиторы нейраминидазы являются аналогами сиаловой кислоты, они блокируют активный центр нейраминидазы и сиаловая кислота клеток и вируса остаются нерасщепленными. Вирусный гемагглютинин связывается с нерасщепленными остатками сиаловой кислоты, в результате чего происходит агрегация вируса на клетке и уменьшение количества свободных вирионов.

Исследования показали, что эффективность такого ингибитора как профилактического средства составляет 67–82 % и сокращает длительность болезни на 1–1,5 дня (если прием препарат начался не позднее 36–48 часов после начала заболевания).

В начале лечения на ранних стадиях заболевания средняя продолжительность репликации вируса сокращалась в среднем на 3 дня, а частота заболевания с повышенной температурой — на 85 %. Препараты (в отличие от амантадина и ремантадина) не оказывают вредного воздействия на центральную нервную систему.

Однако необходимо отметить, что в первые 48 часов далеко не всегда представляется возможным диагностировать заболевание, а именно дифференцировать грипп от других ОРЗ. В ряде исследований отмечено, что вирусы гриппа

способны приобретать устойчивость к ингибиторам нейраминидазы.

Пока нет данных по использованию препаратов у беременных.

Частота побочных реакций не выше, чем при применении плацебо. Наиболее частые побочные реакции — диарея, тошнота, синусит, носовые симптомы, бронхит, кашель, головная боль, головокружение, отоларингологические инфекции. Однако ингибиторы нейраминидазы на сегодняшний день довольно дороги.

Описание лекарственных средств, применяемых для профилактики гриппа

Наименование	Описание
Антигриппин	Антигриппин I, II, III — гомеопатическое средство для лечения и профилактики гриппа и ОРВИ. Содержит вытяжки из трав и минеральные вещества, приготовленные с помощью классических гомеопатических методов
Амантадин, ремантадин	Окончательно механизмы противовирусной активности амантадина и ремантадина не ясны. Известно, что оба препарата нарушают репликацию вируса. Препараты напрямую взаимодействуют с вирусным белком М2. Данный белок образует ионные каналы в инфицированных клетках, обеспечивающих начальные стадии репликации вируса. Ионные каналы также вызывают воспаление в клетках верхних дыхательных путей. А, как известно, именно воспаление является важнейшим фактором распространения вирусной инфекции. Поэтому блокирование функции ионного канала приводит к тому, что вирус лишается возможности размножаться и поражать клетки тканей верхних дыхательных путей

Окончание таблицы

Наименование	Описание
Арбидол	Арбидол обладает интерфероиндуцирующей активностью и стимулирует гуморальные и клеточные реакции иммунитета, чем повышает устойчивость организма к вирусным инфекциям

Сравнение средств профилактики

Вакцинация	Народные средства	Неспецифические лекарственные средства	Специфические лекарственные средства
Вызывает специфический иммунитет против гриппа	Повышают общую устойчивость организма, не вызывает специфический иммунитет против гриппа	Повышают общую устойчивость организма, не вызывает специфический иммунитет против гриппа	Направлены непосредственно против вируса гриппа (в основном типа А)
Для достижения эффекта необходима 1–2-кратная вакцинация	Для достижения результата необходимо применение в течение длительного периода времени, это должен быть образ жизни	Для достижения результата необходимо применение в течение длительного периода времени (за 2–4 недели до начала эпидемии и до ее окончания)	Для достижения результата необходимо применение в течение длительного периода времени (за 2–4 недели до начала эпидемии и до ее окончания)
Низкие материальные затраты	Низкие материальные затраты	Высокие материальные затраты (при условии регулярного применения)	Высокие материальные затраты (при условии регулярного применения)
Высокая эффективность	Низкая эффективность	Низкая эффективность	Средняя эффективность

Окончание таблицы

Вакцинация	Народные средства	Неспецифические лекарственные средства	Специфические лекарственные средства
Низкая частота побочных реакций	Низкая частота побочных реакций	Высокая частота побочных реакций	Высокая частота побочных реакций
Практически не имеет противопоказаний	Практически не имеет противопоказаний	Широкий перечень противопоказаний	Широкий перечень противопоказаний
Может применяться у маленьких детей (с 6-месячного возраста)	Не все средства могут быть применены у маленьких детей	Могут применяться только у детей старшего возраста и взрослых	Могут применятся только у детей старшего возраста и взрослых

Общие рекомендации при лечении гриппа

- Для предотвращения распространения инфекции больного следует изолировать в отдельное помещение.
- При разговоре, кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос. Ухаживающие за больным должны носить марлевую повязку или маски, закрывающие нос и рот.
- На протяжении всего периода повышенной температуры тела необходимо строго соблюдать постельный режим.
- При повышении температуры, появлении озноба больного нужно укутать и приложить горячие (40 °С) грелки к ногам, давать горячий чай с лимоном или кофе.
- Температура помещения должна быть 18–20 °С.
- Помещение часто проветривать, постельное белье менять ежедневно, а нательное — несколько раз в сутки.
- Давать обильное теплое питье с добавлением витаминов *С* и *А* — настой шиповника, морковный сок и другие овощные и фруктовые соки, чай с малиной.

- Лечение назначает врач, самолечение недопустимо поскольку после перенесенного гриппа часто наблюдают различные осложнения на почки, легкие, головной мозг и т. д. В народе говорят: «Страшен не грипп, страшны его осложнения».
- Если вы ощутили первые признаки болезни очистите желудок и кишечник (слабительное, клизма), ничего не ешьте, а только пейте, причем много: чай с липовым цветом, малиной, просто горячую воду с медом или черной смородиной, соки. На ноги наденьте шерстяные носки, насыпав в них горчицу.
- Спину и грудь на ночь оберните тканью, смоченной в смеси уксуса, подсолнечного масла и камфары.
- Если ломит спину, тяжело дышать, сделайте своеобразный компресс сзади на шею из свеженатертого хрена.
- Несколько дней полежите в постели. Постарайтесь ничего не есть, а только пить. Болезнь как рукой снимет, причем без каких-либо осложнений.

Свиной грипп

Что такое свиной грипп?

Свиной грипп — это болезнь, которая передается через дыхательные пути у свиней. Она вызвана вирусом гриппа типа А, который регулярно вызывает вспышки гриппа у свиней. Свиной грипп вызывает достаточно тяжелое заболевание, однако тем не менее редко приводит к летальному исходу у свиней. Свиной грипп может циркулировать среди свиней в течение года, но большинство вспышек болезни происходят в зимние месяцы, так же, как и у людей. Типичный вирус свиного гриппа (вирус гриппа типа «A-H1N1») был впервые зафиксирован у свиньи в 1930 году.

Как и все вирусы гриппа, свиной грипп постоянно меняется. Свиньи могут заразиться птичьим гриппом и человеческим гриппом, так же, как и свиным. Когда вирусы

гриппа различных разновидностей заражают свиней, вирусы могут перемешаться (т. е. обменяться генами), и возникают новые вирусы, которые являются смесью свиного, человеческого и птичьих гриппов. За последние годы появились различные вариации свиного гриппа. На данный момент выявлено четыре основных типа гриппа категории А, которые были зафиксированы у свиней: H1N1, H1N2, H3N2 и H3N1. Однако наиболее распространенным является тип гриппа H1N1.

Может ли человек заразиться свиным гриппом? Обычно люди не заражаются вирусом свиного гриппа. Однако были зафиксированы спорадические заражения людей вирусом свиного гриппа. Чаще всего это случалось с теми, кто находился в непосредственно близости от свиней (в частности дети, находившиеся рядом со свиньями на ярмарке; рабочие, занятые в свиной индустрии). Также были зафиксированы случаи, когда один человек, заразившийся свиным гриппом, передавал вирус другим людям.

К примеру, вспышка свиного гриппа среди свиней в Висконсине в 1988 году привела к множественным человеческим заражениям, и хотя болезнь не вышла за пределы сообщества Висконсина, был зафиксирован случай передачи вируса свиного гриппа от пациента к работникам здравоохранения, которые имели тесный контакт с этим пациентом.

Симптомы свиного гриппа те же, что и любого другого:

— резко подскакивает до 39 °С и выше температура;

— горло краснеет;

— краснеют глаза, трудно смотреть на прямой свет, раскалывается голова;

— ломит суставы и мышцы, иногда расстраивается кишечник;

— на следующий день может появиться сухой кашель;

— на третий день температура снижается до субфебрильной (37 °С с небольшим);

— на 7–10-й день человек выздоравливает (если ничего не осложнилось).

Инкубационный период:

В 95 % случаев — 2–4 дня, максимум до 1 недели. Если через неделю после контакта вы не заболели, можете спать спокойно.

Возможные осложнения

В настоящее время имеется недостаточно информации о клинических осложнениях этого нового штамма гриппа (H1N1). Среди людей, зараженных предыдущими вариантами вирусов свиного гриппа, клинические симптомы варьировались от умеренных симптомов заболеваний дыхательных путей и незначительных признаков обезвоживания до развития пневмонии. Были зафиксированы также факты летального исхода, вызванные предыдущими вариантами свиного гриппа. Ожидается, что осложнения свиного гриппа будут подобны таковым при сезонном гриппе: обострение основных хронических заболеваний, поражения верхних дыхательных путей (синусит, круп), болезни нижних дыхательных путей (пневмония, бронхиолит, астматический статус), сердечные заболевания (миокардит, перикардит), скелетно-мышечной системы (миозит, рабдомиолиз), неврологические симптомы (острая и постинфекционная энцефалопатия, энцефалиты, эпилептический статус), синдром токсического шока и вторичная бактериальная пневмония с или без сепсиса.

Группы высокого риска

В настоящее время данных по вирусной инфекции (H1N1) для определения групп высокого риска пока недостаточно, поэтому риск считается высоким для тех же групп и категорий населения, что и для обычного сезонного гриппа.

Группы высокого риска развития осложнений при свином гриппе:

— дети младше 5 лет;

— люди в возрасте 65 лет или старше;

— дети и подростки (младше 18 лет), получающие долгосрочную терапию аспирином;

— беременные женщины;

— взрослые и дети, имеющие хронические легочные, сердечно-сосудистые, печеночные, гематологические, неврологические, нейромышечные или метаболические нарушения;

— взрослые и дети, у которых есть иммунодепрессия (включая иммунодепрессию, вызванную лекарствами или ВИЧ);

— жители частных санаториев, домов престарелых и других учреждений социальной защиты.

Пути передачи свиного гриппа

Пути передачи нового штамма вируса (H1N1) изучаются, но доступные ограниченные данные указывают на то, что этот вирус передается теми же способами, что и другие вирусы гриппа. Сезонные вирусы гриппа человека, распространяются от человека человеку по большей части воздушно-капельным путем (например, когда зараженный человек кашляет или чихает около восприимчивого человека). Передача через капельки большой частицы требует тесного контакта между источником и реципиентом, около 3 метров.

Контакт с загрязненными поверхностями — другой возможный источник передачи. Поскольку данные по передаче новых вирусов H1N1 ограничены, потенциал для конъюнктивальной и желудочно-кишечной инфекции неизвестен. Все отделяемое из дыхательных путей и биологические жидкости (при диарее — стул) больных гриппом (H1N1) нужно считать потенциально заразными.

Хорошие новости:

- В отличие от птичьего гриппа H5N1, который не передается от человека к человеку, зато очень вирулентен

(умирал большой процент заболевших — более 60 %), нынешний свиной грипп гораздо менее патогенен, и подавляющее большинство людей выздоравливают сами по себе.

- Хотя рассматриваемый штамм вируса гриппа H1N1 и является новым, сам по себе подтип H1N1 циркулирует очень давно, и большинство людей зрелого и старшего возраста хотя бы частично иммунны к новому возбудителю. Дети и юноши, впрочем, являются здесь слабым звеном.
- На этапах передачи от человека к человеку вирус быстро слабеет, т. е. его патогенные свойства снижаются; по всей видимости, очень скоро вирус выродится в обычный человеческий грипп со стандартной летальностью.
- На сегодняшний день у нас есть неплохие препараты для лечения симптомов и осложнений гриппа.

Плохие новости:

- Антигенные свойства нового свиного гриппа и циркулирующего H1N1 у человека слишком разные, а потому вакцина прошлого сезона, содержащая штамм H1N1, не очень эффективна.
- Новая вакцина появится по самым оптимистичным прогнозам лишь через полгода, а доступной станет нашим потребителям еще позже.
- Реассортировавшись в свинье, новый гибрид научился передаваться от человека к человеку, а потому массовой эпидемии (или даже пандемии) не избежать.

Немного мифов:

- Надо запретить все поставки свинины из Америки.

— Через свинину гриппом заболеть нельзя. Особо осмотрительные могут избегать поедания свинины в сыром виде (при термической обработке выше 70 °С вирус погибает мгновенно).

- Пить витамины, повышать иммунитет.

— Питаться полноценно, конечно, важно, но добавки витаминов в пищу побороть грипп никак не помогут. Рацион должен содержать достаточно белка, что гораздо важнее для иммунитета.

- Ношение маски или ватно-марлевой повязки защитит от гриппа.

— Более-менее защищает маска типа N95, но в ней очень тяжело находиться. Однако, если вы больны сами, обильно чихаете и кашляете, маску надевать целесообразно, чтобы меньше разбрызгивать свою слизь на окружающих. На худой конец чихайте в платок.

- Карантин всех спасет!

— Абсолютно нереально локализовать респираторную вирусную инфекцию карантином! Бессмысленно ловить и изолировать больных, сходящих с трапа самолета, если они заразили уже всех пассажиров. Просто у остальных грипп разовьется (от легчайшего до смертельного) спустя инкубационный период. Более того, известно, что больной гриппом становится заразным уже за сутки до появления у него описанных симптомов.

Лечение и профилактика

Существует лишь одна группа препаратов, эффективных против свиного гриппа — это ингибиторы нейраминидазы 2-ого (занамивир = релeнза) и 3-его (озельтамивир = тамифлю) поколений. Они ингибируют ту самую N у вирусов. Устойчивые штаммы неизбежно появятся, но пока препараты неплохо помогают, особенно если назначены контактным людям до появления первых симптомов или в первые часы заболевания.

Все рекламируемые средства типа оцилококкцинума, арбидола, интраназального интерферона, циклоферона и всего остального — абсолютно бесполезны. Ремантадин, к сожалению, тоже уже не помогает.

Во время эпидемий гриппа ни в коем случае нельзя сбивать жар аспирином! Во-первых, здесь повышается угроза геморрагических осложнений, а во-вторых, возможны потенциально-смертельные реакции у детей в виде синдрома

Рея. Температуру сбивать только парацетамолом (панадолом, тайленолом) или ибупрофеном.

Соблюдать постельный режим и пить больше жидкости (лимоны, отвары шиповника, мед и прочие популярные средства здесь никакой особой роли не играют, нужна просто H_2O).

Если грипп протекает тяжело (одышка, кровохарканье, судороги и т. п.), вызывайте «скорую».

Профилактика:

- Не стоит в ближайшие дни планировать посещение стран, где вирусом гриппа А заражено большое количество людей: это прежде всего Мексика, США, возможно, Китай и другие страны Юго-Восточной Азии, где в скором времени вероятность быстрого развития эпидемии также высока.
- Старайтесь избегать мест большого скопления людей, и прежде всего мест, где могут находиться туристы и мигранты: вокзалов, аэропортов, а также мест развлечений, театров, концертов, рынков и т. д. Также стоит по возможности ограничить пользование общественным транспортом.
- Пользуйтесь марлевыми повязками или респираторами в общественных местах; не стоит этого стыдиться.
- Если кто-то из ваших знакомых заболел простудой, немедленно изолируйте его в отдельной комнате, срочно вызовите врача, наденьте марлевую повязку и постарайтесь по возможности покинуть помещение.
- Можно купить лекарства от всех типов гриппа — реленза или тамифлю (не путать с терафлю). Применяйте их как для профилактики, так и для лечения.
- Укрепляйте свой иммунитет: принимайте витамин *С*, витамины других групп, высыпайтесь, делайте зарядку и физические упражнения, также могут быть полезны настойки элеутерококка, лимонника, мумие, альфа-интерферон в виде мази для носа. Ешьте здоровую пищу и побольше овощей и фруктов.

Почему умирают от гриппа?

Грипп разрушает капилляры и вызывает их кровоточивость. Самое опасное, что происходит это в основном в альвеолах — маленьких пузырьках, где кровь насыщается кислородом. Во время гриппа капилляры, которыми опутаны альвеолы, лопаются, и последние пропитываюся кровью, газообмена не происходит. Это вызывает глубочайшие изменения в организме, в первую очередь сильную дыхательную недостаточность. Образно говоря, человек утопает в собственной крови. И вторая причина гибели связана с воздействием вируса на сосуды: сосуды сердца или мозга начинают пропускать кровь. Они не разрываются, но становятся как решето, что может вызвать так называемый геморрагический инсульт или инфаркт. И, наконец, еще одна причина — гриппозная интоксикация.

В организме скапливается огромное количество вирусов и ядов, воздействующих на печень и почки. Поэтому грипп особенно опасен для людей с ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью с частыми кризами, воспалительными заболеваниями почек (пиелонефрит, гломерулонефрит). Страшен грипп для грудных детей, тем более, если у них плохой иммунитет. Не исключение и взрослые. Известен случай, когда молодая женщина умерла от гриппа потому, что долгое время находилась на диете, а любое голодание вызывает ослабление иммунитета.

Рецепты народной медицины

Если вы в состоянии перетерпеть жар (температуру от 38 до 40 °С), если у вас нормальная сердечно-сосудистая система, температуру лучше не сбивать. Положите на лоб полотенце, смоченное в воде с уксусом (0,5 л воды и 1 ст. ложка уксуса), можно смачивать ноги и руки. Если температура за 40 °С, ее надо сбивать. Когда она падает с 40 °С до нормальной, значит, организм справился, и человек пошел на по-

правку. Еще одна рекомендация: если у вас ОРЗ, а тем более грипп, обязательно нужно лежать. Особенно это относится к женщинам, которые с температурой 39–40 °С могут стоять у плиты или убирать квартиру. В данной ситуации это очень мелкие проблемы, и на них не надо расходовать свои силы. Лежать надо минимум два дня. Чем лучше вылежитесь, тем быстрее выздоровеете, и тем меньше будет осложнений.

Особое внимание при возникновении респираторных заболеваний и гриппа надо уделить правильному питанию. Рекомендуется малосолевая диета без копченостей, соленостей, острых пряностей, жирной пищи; следует пить соки: морковный, свекольный, капустный, зимней редьки (до 50 мл в день), пшенично-гречишно-овсяные отвары отрубей (до 200 мл в день), чтобы обеспечить организм витаминами *E, D, U*; есть овощефруктовые салаты, содержащие макро- и микроэлементы, особенно железо, медь, молибден, ванадий, кальций, фтор и другие, которые выполняют важные функции в процессе обмена веществ.

При заболевании гриппом рекомендуется провести лечебное голодание. При различных вирусах гриппа быстрый спад всех симптомов заболевания наблюдается за трое суток голодания и без каких-либо осложнений.

- Для снятия чувства разбитости и усталости после перенесенного гриппа взять 1 кг зерен ячменя, отварить в течение 1 часа в 3 л воды, затем добавить 2 головки измельченного чеснока, настаивать, укутав, 30–40 минут, процедить. Отвар вылить в воду для ванны. Такие ванны принимать 2–3 раза в день по 20 минут.
- Растолочь 30 зубчиков чеснока, положить в кастрюлю и залить 10 л кипящей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить настаиваться на 6–8 часов. Полученный настой опять разогреть (не доводя до кипения), вылить в ванну и долить водой. Температура воды от 35 до 45°С, продолжительность ванны не более 5 минут. После ванны принять теплый душ и лечь в постель.

Внимание! Ванна не рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях.

- Тяжелым гриппозным больным дополнительно к проводимому лечению дают пить 3 раза в день по стакану теплого отвара корней из корневищ девясила высокого и дягиля лесного (по 15 г на 1 л воды).
- При гриппе с явлениями вазомоторного ринита хорошим средством является следующий состав: очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать в пропорции 1:1 с медом (лучше липовым) и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.
- Заварить 2 ст. ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины в стакане кипятка. Настаивать 10–15 мин, добавить 1 ст. ложку меда, размешать и в теплом виде принимать как потогонное перед сном.
- Взять 1 часть плодов малины; по 2 части листьев малины, травы душицы, листьев мать-и-мачехи.

1 ст. ложку измельченной смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 5–10 мин на слабом огне, настоять и процедить.

Пить по 100 мл горячего отвара 3–4 раза в день перед едой при простудных заболеваниях как потогонное отхаркивающее средство.

- Остерегаться сквозняков.
- 1 стакан плодов свежей малины залить водкой, чтобы были покрыты все плоды. Настаивать в темном месте в течение 2 недель.

Для профилактики гриппа в 100 мл горячего молока добавить 1,5 ч. ложки малиновой настойки и выпить на ночь. К утру все симптомы заболевания проходят, если, конечно, они были.

Настойка должна быть всегда готовой к употреблению перед каждым осенне-зимним периодом.

- В восточной и тибетской медицине против гриппа используют ветки малины, которые можно собирать и зимой, и летом. Рецепт простой: 1 ст. ложку мелко нарезанных

стеблей заливают стаканом кипятка. Кипятят 10–20 мин, настаивают около двух часов. Пить небольшими глотками, но часто в течение дня.

- 1 ч. ложку измельченного корня девясила высокого настаивать 10 ч в стакане горячей воды (суточная доза). Пить небольшими глотками. Можно использовать и отвар: 1 ч. ложку измельченного корня кипятят в 200 мл воды 30 мин (на слабом огне). Принимать по 1 ст. ложке каждый час в течение дня.
- Взять 10 г корня девясила высокого и 20 г плодов шиповника. 2 ст. л. измельченной смеси заварить в термосе 500 мл кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Перед употреблением добавить в настой 2 капли пихтового масла в каждую порцию и пить горячим по 100 мл 2 раза в день.

Рекомендуют применять при эпидемии гриппа.

- Взять по 1 части корня девясила высокого, липового цвета и цветков клевера лугового; 2 части травы зверобоя продырявленного и 4 части плодов шиповника.

1 ст. ложка измельченной смеси заварить 200 мл кипятка в термосе, настаивать 2 часа, процедить и выпить горячим с медом перед сном.

Применять при эпидемии гриппа.

- 2 ч. ложки сухих цветков бузины черной на 200 мл кипятка настаивать, укутав, 40–50 мин, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день. Пить медленно, небольшими глотками, с небольшими перерывами.
- 1 ч. ложку измельченных листьев смородины черной на 200 мл кипятка. Настаивать, укутав, 3 ч. Процедить. Доза: по $^1/_2$ стакана 5 раз в день.
- Цветки липы, ягоды малины (1:1). 1 ст. ложку смеси на 200 мл кипятка. Настаивать, укутав, в течение часа. Процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.
- Листья или весенние ветки черной смородины, цветки липы (в пропорции 1:1). Щепотку смеси на 500 мл кипятка. Кипятить 5 мин, настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Доза: по стакану в теплом виде. Как чай, 3–4 раза в день.

- Рекомендуется такой фитосбор: корень алтея лекарственного — 30 г, багульник — 15 г, цветки бузины черной — 20 г, живокость лекарственная — 15 г, лаванда узколистная — 10 г, плоды (сухие побеги) малины обыкновенной — 30–60 г, душица обыкновенная — 15 г, мята перечная — 10 г, листья мать-и-мачехи — 25 г, будра плющевидная — 10 г, синюха голубая — 10 г, шишки хмеля обыкновенного — 30 г, чабрец обыкновенный — 15 г, корень эхинацеи пурпурной — 45 г. Сбор измельчить (фракция — 3–4 мм), взять 1 ст. ложку сбора, залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 2 ч. Отдельно приготовить отвар плодов шиповника коричного — 35 г, корня солодки голой — 15 г, почек тополя черного — 10 г, залить 300 мл воды. Оба отвара смешать. Принимать внутрь по 80 мл 6–7 раз в день. Этим же раствором заправить ингалятор Махольда (теплый раствор — 2–3 мл), какой-либо ингалятор или чайник.

Время ингаляции — 5 мин, количество процедур — 10.

- Во время болезни рекомендуется больше пить соков (картофельный, морковный, тыквенный, из черной редьки, слабочесночный).

- С 1890 г. известен такой народный рецепт: душица и чабрец — по 15 г, корень девясила — 12 г, корень валерианы — 5 г, корень аира — 4 г, мята — 10 г, лист эвкалипта — 10 г, шелуха лука и чеснока — по 5 г, корень солодки голой (лакрицы) — 10 г, плоды шиповника коричного (собачьего) — 30 г, хвощ полевой — 40 г, кукурузные рыльца — 50 г, лен (семена) — 30 г, мед — 40 г, лимонный жмых (сок) — 30 г. Все перемешать, измельчить сухие травы, добавить порошка корня эхинацеи пурпурной — 15 г и иссопа лекарственного — 20 г. Взять 4 ст. ложки сбора, залить 400 мл кипятка очищенной кремниевой воды, настаивать в термосе 2 ч. Принимать по 50 мл 4–5 раз в день за 1 ч до еды. Пить настой маленькими глоточками в течение 15–20 мин. Курс лечения — 2–3 недели. Этим же настоем промывать полость рта, носоглотку (до и после работы или после нахождения в общественных местах).

Вышеуказанный настой можно использовать в теплом виде и для ингаляций. Взять 5 мл настоя, залить в ингалятор и вдыхать, сначала ртом, затем носом.

Количество ингаляций доводится до 10.

С помощью этих средств уничтожаются вредоносные и болезнетворные микробы, бактерии, грибки, очищаются слизистые оболочки органов дыхания от трихомонад, туберкулезных палочек, хламидий.

- При высокой температуре хорошо зарекомендовал себя «противогриппозный уксус»: на 750 мл винного уксуса и 250 мл воды взять небольшую головку чеснока, по 2 ст. ложки листа мяты перечной, травы руты пахучей, травы полыни горькой, цветков бузины черной, по 1 ч. ложке гвоздики, корицы и мускатного ореха. Смесь держать на кипящей водяной бане 1 ч, остудить, процедить, добавить 5 г камфоры, растворенной в 50 мл спирта. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.
- Очень эффективное средство при гриппе: 1 стакан промытых зерен овса залить 1 л холодной воды, оставить на ночь, утром довести до кипения, варить на слабом огне, пока овес не уварится до половины объема. Процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками. Кроме того, в течение дня выпить 0,5 л простокваши, добавляя на каждый стакан 5–6 растертых зубчиков чеснока.

- Очень эффективное средство при гриппе: 1 стакан промытых зерен овса залить 1 л холодной воды, оставить на ночь, утром довести до кипения, варить на слабом огне, пока овес не уварится до половины объема. Процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками. Кроме того, в течение дня выпить 0,5 л простокваши, добавляя на каждый стакан 5–6 растертых зубчиков чеснока.
- Залить 5 бутонов пряной гвоздики и 1 стакан сахара 300 мл воды и 300 мл красного вина, можно портвейна. Уварить на медленном огне до половины. Принимать как можно более горячим после душа или ванны, лечь в постель, укутаться.

- Смешать 0,5 стакана вина из черной смородины и 0,5 стакана горячей воды. Выпить весь стакан залпом. После того как выступит пот, выпить еще 1 стакан смеси и лечь в постель.
- Ликер из черной смородины: 0,5 кг ягод залить 0,5 л водки, добавить 0,5 л сахарного сиропа, настаивать в темном месте 2 месяца, периодически встряхивая. Принимать по 1 рюмке несколько раз в день и обязательно на ночь. Можно 1 ст. ложку ликера добавить в 1 стакан горячего чая из листьев малины или земляники и выпить небольшими глотками.
- Срезать листья алоэ, подержать в холодильнике 1 неделю. (Перед тем как срезать листья, растение 5 дней не поливать.) Затем срезать колючки, листья мелко нарезать, заполнить ими бутылку с широким горлышком или банку до половины объема и засыпать доверху сахарным песком. Настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение 1 недели, затем долить доверху водкой и оставить в темном, теплом месте еще на 3 дня, после чего процедить, а остаток отжать. По вкусу получится сладко-горькая тягучая жидкость. При простудных заболеваниях принимать 3 раза в день за 30 мин до еды: взрослым — по 1 ст. ложке, детям — по 1 ч. ложке. Помогает снизить температуру, улучшает общее состояние организма.
- Закапывать в нос по 5 капель свежего сока алоэ каждые 2 часа в течение 2 дней.
- Смешать в равных частях сок клюквы, свеклы, мед и водку, настаивать в темном, прохладном месте 3 дня, периодически встряхивая. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 1 ч до еды при простудных заболеваниях.
- Измельчить черную редьку на мелкой терке, отжать сок и обтереть все тело. Эту процедуру проводить перед сном, после нее надо как следует укутаться и лечь в постель. Затем выпить 1 стакан сока редьки, смешанного пополам с водой, добавив 1 ст. ложку меда. Пить маленькими глотками.

- Сухую горчицу насыпать в носки, носки надеть и не снимать. Горчицу менять после душа или ванны, а также после обильного потения. Носить носки с горчицей несколько дней. Средство противопоказано при температуре выше 38°С.
- Чтобы снизить температуру, иногда бывает достаточно обернуть ступни плотной тканью, смоченной в холодной воде пополам с уксусом. Ткань держать до тех пор, пока она не согреется. Затем ткань снять, а на ноги надеть шерстяные носки.
- Залить 1 ст. ложку свежих корней сельдерея 1,5 стакана кипятка, настоять в течение 4 ч в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.
- Мелко нарезать ветки черной смородины. 1 горсть готового сырья залить 4 стаканами кипятка, кипятить 5 мин. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать в горячем виде несколько раз в день, на ночь пить с медом.
- Залить 2 ст. ложки измельченных веточек смородины (их можно собирать в любое время года) 2,5 стакана холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на слабом огне 5 мин, настаивать, укутав, 4 ч, процедить. При гриппе выпить перед сном в горячем виде 2 стакана отвара, подслащенного медом или вареньем из черной смородины. Пить маленькими глотками.
- Залить 1 ст. ложку сухого измельченного листа черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день при гриппе.
- Залить 1 стакан ягод черной смородины 1 стаканом водки. Добавить 1 стакан сахарного сиропа. Настаивать 30 дней (можно больше) в темном месте, изредка взбалтывая. Принимать при простуде и гриппе по 1 рюмке. Можно влить в стакан горячего чая 1 ст. ложку ликера и выпить. Это средство — только для взрослых.
- Залить 1 ст. ложку тонких измельченных ветвей облепихи (их можно срезать в любое время года) 1,5 стакана

кипятка, варить в закрытой посуде 15–20 мин, настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Выпить на ночь маленькими глотками. Хорошо помогает в начальной стадии гриппа, снижает температуру и облегчает состояние.

- 3 ст. ложки ягод калины заварить в термосе на ночь 600 мл кипятка, утром добавить 1 ст. ложка меда и пить в течение дня по 100–150 мл.

Внимание! Из-за высокого содержания пуринов плоды калины противопоказаны при подагре и болезнях почек.

- Свежие или замороженные ягоды калины обыкновенной, истолченные и смешанные с медом в равных частях, разбавить кипяченой водой комнатной температуры и принимать внутрь по 0,5 стакана 2–3 раза в день после еды. Способствует быстрому выздоровлению, восстанавливает силы.
- Взять по 50 г ягод малины и калины. 3 ст. ложки растолченной смеси заварить в термосе 600 мл кипятка, настаивать 2 часа.

Выпить в течение дня, не процеживая.

- Взять по 1 части цветков липы и плодов калины.

Затем 2 ст. ложки измельченной смеси залить 400 мл кипятка. Кипятить 5–10 мин, настаивать 10–15 мин и процедить.

Пить горячим на ночь по 200–400 мл.

- Залить в эмалированной посуде 1 ст. ложку почек сосны 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и держать на водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре в течение 10 мин, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 1 стакана. Принимать по 0,3–0,5 стакана 2–3 раза в день после еды как отхаркивающее и дезинфицирующее средство.
- Залить 1 ст. ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом сырого непастеризованного молока, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, процедить и снова кипятить 10 мин. Слегка охладить и выпить перед сном при гриппе.

- Залить 1 ст. ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 5 минут. В настой влить 2 ст. ложки коньяка и выпить очень горячим.
- Залить 10 г сухого измельченного листа шалфея 1 л белого сухого вина, варить 3 минуты. Пить по 50 мл в холодном виде каждый час. Курс лечения — 3 дня.
- Смешать 10 г сухого измельченного листа шалфея со 100 г жидкого меда. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, запивая теплой минеральной водой.
- 2 ст. ложки измельченной травы шалфея лекарственного залить 400 мл воды, довести до кипения, и как только закипит, добавить 400 мл молока, а полученную смесь вновь довести до кипения. Затем томить на слабом огне до тех пор, пока не упарится на $^1/_3$. Отвар процедить и добавить по вкусу мед или сахар.

Пить по 100–200 мл несколько раз в день до еды. (Выпивать до 1 литра в день.)

Рекомендуется применять для ускорения сроков лечения простудных и вирусных заболеваний.

- Залить 2 ст. ложки сухой измельченной травы череды трехраздельной 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 12 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.
- Залить 1 ст. ложку сухой измельченной травы и цветков тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в закрытой посуде 15 мин, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 15 мин до еды. Настоем полоскать горло — это прекрасное противовоспалительное и противомикробное средство.
- Залить 1 ст. ложку сухих измельченных цветков вьюнка полевого 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 30 мин, дать остыть, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Внимание! Применять с осторожностью, растение ядовито.

- Мелко истолочь лепестки розы — свежие или сушеные, смешать с таким же количеством меда. Смесь долго держать во рту в перерывах между едой и медленно глотать.
- Это средство полезно принимать в осенне-зимний период для профилактики.1 ст. ложку лепестков розы заварить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить.

Выпить в теплом виде в течение дня мелкими глотками при первых признаках заболевания гриппом.

- Залить 2 ст. ложки сухой измельченной травы кислицы обыкновенной 1,5 стакана горячего молока, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 мин, отвар охладить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды как жаропонижающее средство.
- Залить 2 ст. ложки плодов кизила 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 мин, отвар процедить горячим, довести объем до исходного. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.
- Залить 1 ст. ложку сухих измельченных листьев или семян клена 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4–5 раз в день за 20 мин до еды для облегчения состояния при простудных заболеваниях.
- Залить 1 ст. ложку сухой измельченной коры лещины обыкновенной 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 мин, остудить, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 0,25 стакана 4–5 раз в день за 30 мин до еды как жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, особенно при гриппе.
- Залить 2 ст. ложки шишек ольхи серой 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде 15 мин, дать остыть, процедить. Принимать по 0,3–0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.
- Залить 1 ст. ложку сухой измельченной травы фиалки трехцветной 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде, лучше на водяной бане, 15 мин, охладить,

процедить. Принимать по 0,3 стакана 3–4 раза в день после еды.

- Взять по 100 г травы шалфея лекарственного и фиалки трехцветной.

2 ст. л. измельченной смеси заварить 400 мл кипятка, настаивать 10–12 ч и процедить.

Пить по 100 мл 4 раза в день.

- Влить в небольшую кастрюльку 1 стакан холодной воды, насыпать 0,5 стакана анисового семени, довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 мин. Процедить. В отвар добавить 0,25 стакана липового меда, 1 ст. ложку коньяка, вновь довести до кипения, настаивать, пока не остынет. Принимать при простудных заболеваниях по 1 ст. ложке каждые 30 мин.

- Залить 5 ст. ложек размятых березовых почек 2 стаканами водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре 40 дней, периодически встряхивая. Процедить, добавить 2 ст. ложки меда, хорошо размешать. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день за 30 мин до еды при простудных заболеваниях.

- При высокой температуре: залить 10 г листьев сирени 0,5 л воды, кипятить 5 мин. Принять горячий душ или ванну, вытереться насухо и выпить 150 мл горячего отвара, подслащенного медом. После того как выступит пот, еще раз вытереться, лечь в постель, укутаться и опять выпить 150 мл горячего отвара. Скоро температура снизится.

- Залить 100 г сухой измельченной травы зверобоя 0,5 л водки, настаивать в темном месте 36 ч, встряхивая, процедить. 1 ст. ложку настойки растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

- Залить 1 ст. ложку сухого измельченного листа полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить, подсластив медом, по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

- Залить 20 г сухой измельченной травы полыни горькой 0,5 л водки. Настаивать не менее суток, чем дольше, тем лучше. Доза сугубо индивидуальна: от 100 до 200 мл в день, выпить в 3 приема и обязательно перед сном.
- В 250 мл водки насыпать измельченной травы полыни горькой. Настаивать в темном месте 21 день, затем процедить.

Принимать по 20 мл 1 раз в день в течение не более 2–3 дней при простуде и промерзании.

Помните! Полынь ядовита! Соблюдать дозировку! Противопоказана при беременности и язвенной болезни.

- Залить 1 ст. ложку сухого измельченного листа эвкалипта 1 стаканом 70%-ного спирта, оставить в темном месте на 1 неделю, периодически встряхивая. Принимать при гриппе по 20–25 капель, разведенных в 0,25 стакана теплой кипяченой воды, 3 раза в день за 30 мин до еды.
- Залить 20 г сухих почек тополя черного (осокоря) 1 стаканом водки, настаивать в темном, теплом месте 15 дней, процедить. Принимать по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.
- Залить 1 ч. ложку порошка корня аира болотного 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно подсластить. Принимать при гриппе, кашле, грудной боли.
- Для профилактики гриппа в период эпидемии, перед выходом из дома на улицу надо положить в рот кусочек корня аира обыкновенного и жевать.

Но если вдруг вы заболели гриппом, то излечиться поможет настойка корня аира.

- 100 г измельченного корня аира обыкновенного залить 500 мл водки, настаивать 10 дней и процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая молоком.

- Залить 2 ч. ложки сухих цветков бузины черной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день. Пить медленно, небольшими глотками, с перерывами.

- Взять в равных частях кору ивы белой, цветки ромашки аптечной, плоды шиповника. Залить 1 ч. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин, процедить и отжать растительную массу. Принимать по 0,3 стакана настоя теплым 3 раза в день за 15 мин до еды.
- Взять в равных частях цветки ромашки аптечной, цветки липы, траву зверобоя, плоды шиповника. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 20 мин, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 мин, настаивать еще 1 ч, процедить. Принимать с медом в горячем виде по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.
- Взять в равных частях траву золототысячника обыкновенного, цветки ромашки аптечной и лист вахты трехлистной. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день при гриппе с повышенной температурой.
- Взять по весу по 2 части коры ивы и листа мать-и-мачехи и 1 часть травы душицы. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать горячим по 0,5 стакана 3–4 раза в день при гриппе, ревматизме, простудных заболеваниях.
- Взять в равных частях кору ивы, цветки ромашки, цветки липы и плоды шиповника. 1 ч. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 мин, настой процедить и отжать растительную массу. Принимать по 0,3 стакана теплого настоя 3 раза в день за 15 минут до еды.
- Взять в равных частях сухие цветки бузины черной и акации белой. 4 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Выпить в течение дня, делая по несколько глотков.
- Взять в равных частях цветки липы и лист мать-и-мачехи. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипят-

ка. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Пить теплым по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

• Применение прополиса в медицине основывается прежде всего на его антибактериальном действии. При внутреннем употреблении прополис не причиняет токсичного вреда организму. Он обезвреживает и токсины, выделяемые некоторыми микроорганизмами. Сила его действия зависит от концентрации раствора.

30% спиртовый раствор прополиса принимают внутрь при лечении гриппа в виде молочной или водной эмульсии (в 100 мл теплого молока или теплой воды по 40 капель взрослым и по 20 капель детям) 3 раза в день за 1 час до еды.

• Рекомендуется применять для очистки легких от скопившихся в них слизи и мокроты настой тимьяна.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси травы тимьяна обыкновенного (чебрец) заварить 300 мл кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Пить как чай.

Через несколько дней такого приема настоя легкие и бронхи очистятся.

Помните! Настой противопоказан при беременности, язвенной болезни, гипофункции щитовидной железы, декомпенсации сердца, почек, печени.

• 2 ст. ложки измельченных «шишек» хмеля обыкновенного заварить с вечера в термосе 400 мл кипящего молока.

Утром процедить и пить по 100 мл 3 раза в день.

Помните! Хмель — растение ядовитое! Соблюдать дозировку!

• 1 ч. ложка измельченной коры ивы белой заварить 200 мл кипятка в термосе, настаивать 30 мин, процедить.

Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день как жаропонижающее средство.

• 3 ст. ложки измельченной травы лапчатки серебристой заварить 600 мл кипятка в термосе, настаивать 30–40 мин, процедить.

Пить по 150 мл 4 раза в день за 1 час до еды.

- Взять по 1 части травы буквицы лекарственной, ромашки аптечной и шалфея лекарственного.

1 ст. ложку измельченной смеси заварить 500 мл кипятка, настаивать в термосе 30–40 мин, процедить. На ночь выпить 400–600 мл горячего настоя с медом. Днем пить как чай в течение дня.

- Взять по 50 г травы зверобоя продырявленного, буквицы лекарственной и шалфея лекарственного.

3 ст. ложки измельченной смеси с вечера заварить в термосе 600 мл кипятка.

Утром процедить и пить по 150 мл 4 раза в день.

- Взять 75 г травы душицы лекарственной, по 100 г травы шалфея лекарственного и буквицы лекарственной.

3 ст. ложки измельченной смеси заварить 600 мл кипятка. Настаивать 10–12 ч, процедить.

Пить по 150 мл 4 раза в день до еды.

- Взять 75 г цветков липы сердцевидной, по 100 г травы мать-и-мачехи и корня аира обыкновенного.

3 ст. ложки измельченной смеси заварить в термосе 600 мл кипятка, настаивать 10–12 ч, процедить.

Пить по 150 мл 4 раза в день до еды.

- Взять по 100 г травы мелиссы лекарственной и репейничка аптечного (репяшок).

3 ст. ложки измельченной смеси заварить 600 мл кипятка в термосе, настаивать 30 мин, процедить.

Пить по 150 мл 4 раза в день до еды.

- 5–7 ст. ложек истолченных плодов шиповника или рябины красной залить 1 литром холодной воды, настоять в течение ночи. Утром настой довести до кипения и кипятить на слабом огне под крышкой 10 мин. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить.

Пить в горячем виде маленькими глотками не спеша в течение дня, подсластив медом по вкусу.

Помните! После приема отвара шиповника обязательно сполоснуть рот обычной теплой или содовой водой для сохранения зубной эмали.

- 1 ст. ложку измельченных цветков клевера лугового залить 200 мл воды, довести до кипения и кипятить 5 мин. Настоять до охлаждения и процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

- 1 ч. ложку измельченных корней первоцвета весеннего залить 200 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

- Взять 1 ст. ложку корней солодки голой; по 2 ст. ложки травы володушки многонервной и корней девясила высокого; по 3 ст. ложки травы багульника болотного и корневища маральего корня; по 4 ст. ложки травы зверобоя продырявленного и эфедры горной; 5 ст. ложек плодов шиповника и 8 ст. ложек корневища аира болотного. Если нет возможности приготовить состав из всех указанных растений, его можно несколько видоизменить.

Взять 1 ст. ложку корней солодки голой, по 2 ст. ложки корней девясила высокого и золотого корня; по 3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного и корневища марьина корня; по 4 ст. ложки плодов шиповника и корневища аира болотного.

Сборы заваривать на слабом огне 10–15 мин, настаивать 20–30 мин.

Пить без дозировки, как чай. Можно в чай добавлять мед по вкусу.

Такой чай полезно пить и после того, как минует острая стадия заболевания. Это предотвратит развитие нежелательных осложнений.

- Взять по 2 ст. ложки сосновых шишек, семечек и перегородок айвы (или сухие ее плоды), по 1 ст. ложке травы мать-и-мачехи, корней девясила высокого, плодов шиповника.

2 ст. ложки измельченной смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5–10 мин, настоять до охлаждения и процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день перед едой.

- Взять 2 ст. ложки корня солодки голой, по 1 ст. ложке листьев мать-и-мачехи, «шишек» хмеля, цветков липы, душицы, листьев и побегов малины, зеленого чая.

2 ст. ложки измельченной смеси заварить 500 мл кипятка, кипятить 5–10 мин. Настоять до охлаждения и процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день перед едой.

В отвар для усиления эффекта можно добавить мед или несколько капель прополиса.

Это прекрасное потогонное и отхаркивающее средство, способствует быстрому выздоровлению.

- Взять по 5 г травы эфедры односемянной и корня солодки голой, по 10 г сосновых почек, корня девясила высокого, травы хвоща полевого, по 15 г корневища с корнями левзеи, травы багульника болотного и зверобоя продырявленного, 20 г корневища пиона уклоняющегося, по 25 г корневища аира, плодов шиповника и 20 г травы володушки многожильчатой.

1 ст. ложку измельченной смеси залить 200 мл воды, довести до кипения и кипятить 8–10 мин, настаивать 30 мин, процедить.

Пить по 30–50 мл отвара в теплом виде 4 раза в день. Можно добавить мед по вкусу.

Рекомендуется применять против послегриппозных осложнений.

- Взять по 1 ст. ложке цветков липы и бузины черной, добавить 1 дольку лимона и залить 600 мл воды, довести до кипения и кипятить 15 мин, настаивать 20–30 мин.

Пить по 150 мл 4 раза в день.

- В эмалированную кастрюлю нашинковать 1 кг репчатого лука, залить его 1250 мл холодной кипяченой воды, плотно закрыть крышкой и кипятить 1 час на умеренном огне. Затем всыпать 1 стакан сахара, перемешать и кипятить еще 1 час. После чего влить 1 стакан меда, перемешать и кипятить 30 мин.

Последним в кастрюлю всыпать травяной сбор: по 1 ст. ложке душицы, зверобоя продырявленного, чебреца, цветков липы, ромашки аптечной, 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи; по 1 дес. ложке травы марьянника дубравного, листьев мяты, цветков тысячелистника, по 1 ч. ложке корня девясила и цветков лаванды.

Сбор перемешать и кипятить все вместе еще 30 мин. Настаивать 45 мин, профильтровать.

Отвар разлить в бутылки темного стекла и хранить в холодильнике не более 7 дней.

Принимать в теплом виде по 4–6 раз в день за 30 мин до еды.

Детям до 1 года — 1 ч. ложка отвара на прием; до 5 лет — 1 дес. ложки. Взрослым по 100 мл на прием.

Обычно выздоровление наступает через 1–3 дня, при тяжелых формах — через 5 дней.

- 4 ст. ложки кашицы хрена залить 500 мл белого сухого виноградного вина. Настаивать 1–2 недели, добавив измельченные корки 10 лимонов.

Пить по 50 мл 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Рекомендуется применять для профилактики при приближении эпидемии гриппа и пить при высокой температуре.

- Взять стебли, цветки, корни или листья свежесобранных растений эхинацеи, измельчить и, засыпав их на $^3/_4$ объема стеклянной банки, залить под горловину 70%-ным спиртом. Настаивать в темном месте около 40 дней.

Пить по 20–25 капель с небольшим количеством воды или чая 3 раза в день как профилактическое средство против гриппа и простуд, для повышения иммунитета.

- 50 г сухих измельченных корней окопника лекарственного залить 500 мл водки, настаивать 10–15 дней, процедить.

Добавлять в чай по 1 ч. ложке. Пить 3–4 раза в день.

Помните! Окопник — растение ядовитое! Соблюдайте дозировку!

- Смешать в соотношении 1:1 лимонный сок и оливковое масло.

Пить по 1–2 глотка через каждые 2,5 часа.

- Чтобы не подхватить вирус гриппа, как заявляют английские медики, достаточно ежедневно выпивать по 600–800 мл обыкновенного чая, но непременно с молоком, который укрепит иммунную систему.
- 500 мл подогретого сырого молока смешать со свежим куриным яйцом, добавить по 1 ч. ложке меда и сливочного масла. Компоненты перемешать и выпить на ночь. Обычно на утро проходит насморк и кашель.
- В 200 мл кипяченой воды растворить 25 г пчелиного меда, добавить сок половины лимона и выпить при простудном заболевании и гриппе.

Напиток помогает снять симптомы недомогания, оказывает лечебное и укрепляющее действие.

- В 100 мл водки вбить 1 сырое куриное яйцо, добавить 1 ст. ложку сахара, размешать и выпить на ночь. Смесь предупреждает заболевание гриппом.
- 100 мл столового уксуса перемешать со 100 г пчелиного меда. Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день при сильном кашле до рвоты с кровью.
- Принимать синий йод по 1 ч. ложке 2 раза в день через каждые 2 часа после еды.

Это очень сильный антисептик. Если вы плохо переносите препараты йода, советуют принимать так: размешать 2 ч. ложки синего йода в 100 мл молока или фруктового киселя и принимать через 30 мин после еды 1 раз в день.

Принимать по 5 дней с 5-дневными перерывами в течение 2 месяцев.

Помните! Синий йод противопоказан при заболевании щитовидной железы (тиреотоксикоз), так как он может спровоцировать развитие заболевания.

- Для профилактики во время эпидемии гриппа применяют и такой старинный рецепт.

Рекомендуют нюхать чеснок, а также натирать им те места на запястьях, где обычно измеряют пульс.

- Когда при гриппе болит горло, рекомендуется взять по 2 ст. ложки растительного масла, пчелиного меда и водки. Все перемешать и добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса и 1 ч. ложку лимонного сока. Полученный состав равномерно нанести на шею, замотать салфеткой и укутать теплым шарфом.
- При гриппе рекомендуется втирать пихтовое масло в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стоп по рефлекторным зонам 4–5 раз в сутки.

После такой процедуры надо выпить противовоспалительный потогонный сбор трав и укрыться теплым одеялом.

Как и при ангине, закапывать в нос по 1 капле масла.

Улучшение наступает уже через сутки.

- Рецепт академика Н. Ф. Гамалеи: надо взять нейтральное (без добавок) туалетное мыло высокого качества и размылить его в пену. Набрать этой пены на безымянный палец и массировать изнутри носовую перегородку и всю полость (проникая поглубже) в течение минуты. Время от времени добавлять пену на палец.

Ощущение, конечно, не из приятных — начинается чиханье, обильное отделение слизи. Поэтому после процедуры надо хорошо высморкаться, и не раз.

Зато после этого нос дышит свободно, это прекрасная профилактика против гриппа, особенно в разгар его эпидемии.

АНГИНА

Сильную ангину люди малоопытные часто путают с дифтеритом и поддаются панике. Различие между этими заболеваниями такое: при ангине желтые пробки появляются только на миндалинах и видна их ясная разделенность; при дифтерите же пленки (налеты) большей частью грязно-се-

рого цвета, хотя при слабом заболевании могут быть и беложелтые, появляются не только в зеве, но и на языке, на дужках, на задней стенке глотки и даже проникают в нос.

Рецепты народной медицины

- При состоянии, когда глотка только покраснела и больно глотать, но жара нет, достаточно полоскать горло раствором соли (1 ч. ложка на стакан воды) или соком красной свеклы (натереть ее на терке, полоскать выжатым соком).
- Если температура стала повышаться и распухли миндалины, смазывать глотку один раз в день смесью йода с глицерином (в равных частях), а потом полоскать горло раствором перекиси водорода (1 ч. ложка готового раствора на стакан воды).
- При распухших гландах класть на шею согревающий компресс из воды и спирта, менять его через каждые 4 ч.
- Полезно есть лимон, можно с сахаром.
- Если температура продолжает подниматься, на миндалинах появились желтоватые точки — гной — и нет возможности показаться врачу, нужно самому принять следующие меры: хорошо прочистить желудок, горло полоскать смесью соли, буры и соды. Чтобы отвлечь кровь от горла, надо обернуть ступни ног плотной тканью, смоченной в холодной воде с уксусом, и держать ее до тех пор, пока ткань не согреется. Затем снять ее, а ноги прикрыть.
- Хорошо принимать порошок серы по $^1/_4$ ч. ложки в сутки, запивая водой. Носом обязательно втягивать буру или соль с водой (раствор).
- Полоскать горло корнем алтея.
- При налетах и особенно при нарыве в горле помогает такое симпатическое средство: измельчить чеснок, положить его в пустую скорлупу грецкого ореха и привязать на 20 мин между указательным и большим пальцем той руки, на стороне которой в горле нарыв. Можно и просто привя-

зать небольшой кусочек чеснока в тряпочке, но так он действует слабее, чем в скорлупе. Используя это средство, больной должен спать полусидя, чтобы не задохнуться, если нарыв прорвет.

- Часто болеющему ангиной полезно знать и такое простое средство: каждый день 5 мин сидеть против яркого солнца с широко открытым ртом, прикрыв глаза. Лучи проникают в глотку, боли становятся реже, потом и совсем прекращаются. Продолжительность лечения — 2–3 недели.
- Эффективное средство — прополис. Его нужно медленно жевать после еды (дневная порция — около 5 г).
- Старое народное средство: свежие листья капусты положить на шею и обмотать ее шарфом. Листья менять каждые 2 ч. Этот метод позволяет задерживать развитие воспалительного процесса.
- Трижды проговорите: «Ветла, ветла, возьми мою глоть!», а затем трижды сглотните слюну.

НАСМОРК

Рецепты народной медицины

- На первой стадии острого насморка — *стадии раздражения* — применяют мази, эмульсии или соки лекарственных растений с противовоспалительным и анестезирующим действием: алоэ, свежие листья паслена черного, масло облепихи и шиповника (по 4–6 капель 3 раза в сутки); 10%-ная мазь тысячелистника и крапивы, 20%-ная мазь календулы (смазывать слизистую оболочку полости носа 2–3 раза в сутки).
- На второй стадии острого насморка — *стадии серозных выделений* — назначают вяжущие лекарственные средства.

— Кора дуба — 10 г, трава зверобоя — 5 г, кора ивы — 5 г, липовый цвет — 10 г, листья мяты — 10 г. 20 г из-

мельченного сбора залить 100 мл кипятка, настаивать в течение 3–4 ч. Перед употреблением добавить 3–5 капель пихтового масла. Применять в виде капель в нос (по 6–8 капель 3–4 раза в сутки) и для ингаляций (3–4 процедуры на курс при длительности одной ингаляции 5 мин).

— Трава тысячелистника — 20 г, корень фиалки трехцветной — 20 г, трава душицы — 20 г, листья шалфея — 20 г, кора калины — 20 г. 15 г сбора залить холодной водой (200 мл), настаивать 1 ч, кипятить 5–7 мин, охладить, процедить и применять в виде капель в нос или ингаляций.

— Трава душицы — 10 г, сосновые почки — 10 г, кора ивы — 10 г, цветки мальвы лесной — 10 г, листья мать-и-мачехи — 10 г. Приготовить и применять, как и в предыдущем рецепте.

— Кора дуба — 15 г, листья шалфея — 15 г, цветки календулы — 10 г, цветки липы — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 1,5–2 ч, охладить, процедить и использовать в виде капель в нос и для ингаляций.

- На третьей стадии острого насморка — *стадии слизисто-гнойных выделений* — рекомендуют применять свежие соки алоэ, каланхоэ, а также масляный 5%-ный раствор тысячелистника. Если вы не запаслись на зиму лекарственными травами, то народная медицина рекомендует при насморке использовать свежеприготовленный сок чеснока и лука. В чистом виде он раздражает слизистую оболочку, поэтому его рекомендуют разводить водой (в соотношении 1:20, 1:50) или смешивать с 5–10%-ным раствором натурального меда в соотношении 1:5, 1:10.

- При лечении острого насморка хорошо помогает натуральный сок каланхоэ. Его закапывают в полость носа по 3–4 капли каждые 4 ч.

- При аденовирусных инфекциях верхних дыхательных путей полезно закапывать в нос сок белокочанной капусты, содержащий лизоцим.

- Согласно рекомендациям народной медицины, также могут помочь отвар зверобоя, сок свежих листьев мяты

перечной, паслена черного, отвары корня щавеля конского и коровяка скипетровидного.

- Вот еще одно средство: полстакана подсолнечного масла прокипятить 30–35 мин. Остудить. Добавить 2 дольки чеснока, $^1/_4$ головки лука. Настаивать в течение 2–3 ч. Раствор процедить и закапывать в нос.
- Можно закапать смесь меда и свекольного сока (1:2); промыть носовые ходы чистой водой.
- Показаны полоскания настоями листьев шалфея, эвкалипта, цветков ромашки, календулы, череды, душицы и др.
- Вдыхайте нюхательный табак поглубже, чтобы он через носоглотку проходил в рот. Через несколько «понюшек» насморк прекращается.
- Хорошо помогает от насморка промывание носа водой. Чистую воду комнатной температуры влить в горсть руки и втягивать поочередно одной и другой ноздрей, чтобы она проходила в рот.
- Область гайморовых пазух прогрейте сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их в скорлупе к обеим сторонам носа до полного остывания.
- Если насморк все-таки не проходит и становится хроническим, знахари советуют отказаться от молока и молочных продуктов и принимать «соус» из натертого хрена, смешанного с соком 2–3 лимонов по 0,5 ч. ложки два раза в день. После приема этого лекарства в течение 30 мин нельзя ни есть, ни пить. Хрен должен быть свежим, не позднее недели после сбора, а приготовленное средство может храниться в холодильнике длительное время. В течение первой недели слезы будут катиться у вас градом, но впоследствии с прекращением слезотечения прекратится и насморк.

При всех способах лечения насморка не следует забывать, что насморк в большинстве случаев является проявлением инфекционной болезни — гриппа. Поэтому при его

лечении тем или иным способом необходимо брать чистый носовой платок или одноразовые, чтобы через платок после лечения не произошло самозаражение.

КАШЕЛЬ

Рецепты народной медицины

- Для смягчения воспаления горла хорошо выпить теплое молоко, сливки или чай со сливочным маслом несколько раз в сутки.
- Значительно более эффективны противомикробные средства. Можно, например, заварить кипятком измельченные листья эвкалипта, свернуть из плотной бумаги воронку, ее широким концом накрыть кастрюлю (чашку) с настоем, а через узкий просвет вдыхать пар (10–15 мин).
- Вытереть грудь сухой суконкой, затем досуха втереть внутреннее свиное сало или топленое масло (если есть, то добавить сосновое масло).
- Мелко порезать и варить 10 головок лука и головку чеснока в пастеризованном молоке до мягкости, добавить немного сока мяты и меда. Доза: по 1 ст. ложке в час в течение всего дня.
- 2 ст. ложки свежего сливочного масла, 2 свежих желтка, 1 ч. ложка пшеничной муки и 2 ч. ложки меда.

Употреблять по 1 ч. ложке 4–6 раз в день.

- 500 г очищенного репчатого лука измельчить, добавить 400 г сахара и варить на слабом огне в литре воды 3 ч, остудить, добавить 50 г меда, перелить в бутылку и закупорить.

Принимать по 4–6 ст. ложек в день после еды.

- Сварить в воде один лимон на медленном огне в течение 10 мин, разрезать его, отжать сок в стакан. К соку лимона добавить 2 ст. ложки глицерина, размешать и до краев заполнить стакан медом. При сильном и частом кашле

принимать по 2 ч. ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой, принимать по 1 ч. ложке до и после завтрака, обеда, ужина и обязательно перед сном.

- Для грудных детей народная медицина предлагает такой способ избавления от кашля: к 1 ч. ложке меда добавить 2 ст. ложки семян аниса и щепотку соли, довести до кипения. Процедить и давать ребенку по 1 ч. ложке каждые 2 ч.
- В верхней широкой части вымытой редьки вырезать лунку, залить 2 ст. ложки меда. Редьку поместить в сосуд в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и настаивать в течение 3–4 ч. Доза: по 1 ч. ложке 3–4 раза в день до еды и перед сном.
- Взять неполную столовую ложку сахарного песка и подержать ее на огне, пока сахар не станет темно-коричневым. Затем вылить его в блюдце с молоком. Полученную «конфету» держать во рту до полного рассасывания при сухом кашле.
- Сок моркови с медом (1:1) принимать по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день.

ГАЙМОРИТ

Острое воспаление гайморовой пазухи часто возникает во время насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний. При гайморите человек ощущает напряжение или боль в пораженной пазухе, нарушаются носовое дыхание и обоняние на пораженной стороне, нередко появляется сильная боль в области лба, а также при жевании. Иногда беспокоят зубы. Диагноз заболевания устанавливает врач. Традиционно при остром и хроническом гайморите применяют различные лекарственные растения. Многие отоларингологи рекомендуют для лечения хронических гайморитов ингаляции из трав, например лаванды или мать-и-мачехи.

Рецепты народной медицины

• При хронических негнойных формах врачи рекомендуют настой травы зверобоя из расчета 1 ч. ложка сухой травы на стакан воды. Зверобой оказывает противовоспалительное действие, усиливает защитную функцию лейкоцитов — белых кровяных телец, ускоряет восстановление тканей. Недаром его называют «растительным антибиотиком».

• Приготовить три настоя: мяты перечной, листьев и цветков мелиссы и листьев подорожника большого. Каждый настой готовят отдельно — по 10 г травы на стакан воды. Смеси этих настоев закапывают по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день. Их можно использовать и для ингаляций длительностью по 5 мин.

Курс лечения — 10–12 процедур.

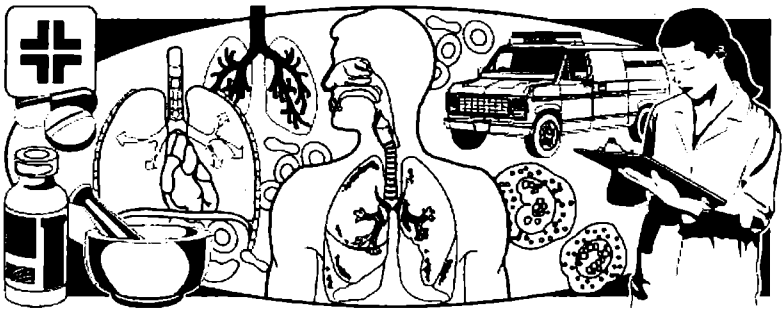
• В народной медицине синуситы (воспаление лобных и гайморовых полостей) лечили хреном. Для этого корень хрена тщательно отмывали, снимали верхний слой, натирали на терке. Одну треть стакана этой массы смешивали с соком 2–3 лимонов. Получалась довольно густая смесь консистенции сметаны, которую принимали по 0,5 ч. ложки утром через 20–25 мин после еды ежедневно. Курс лечения 3–4 месяца. После двухнедельного перерыва проводили повторный курс. Как правило, после этого наступало значительное улучшение. Однако лечение надо терпеливо продолжать два раза в год — весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни. Через два года приступы в большинстве случаев прекращаются.

• Отвар коры калины обыкновенной — 10 г на 200 мл, настой травы зверобоя продырявленного — 10 г на 200 мл, настой листьев крапивы двудомной — 15 г на 200 мл. Отвар и настои смешать, использовать по 100 мл на одну ингаляцию; 3–5 процедур на курс.

• Трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, листья подорожника большого — 15 г, цветки бессмертника песчаного — 5г. 30 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать

1 ч, процедить; использовать по 100 мл настоя на одну ингаляцию.

- Кора барбариса обыкновенного — 10 г, корень кровохлебки — 10 г. 30 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 12–15 мин, настаивать 1 ч; использовать по 50 мл отвара на одну ингаляцию.
- Листья грецкого ореха — 5 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, листья подорожника большого — 15 г. Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить; использовать по 50 мл на одну ингаляцию.
- Цветки календулы — 10 г, трава герани луговой — 5 г, цветки ромашки аптечной — 15 г. Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить; использовать по 50 мл на одну ингаляцию.
- Настои следующих лекарственных растений: тысячелистника обыкновенного, календулы, мать-и-мачехи, цветков черемухи, мяты перечной, приготовленные из расчета 10 г сбора трав на 200 мл воды. Настой в количестве 3–5 мл вводится в гайморовы пазухи после их промывания раствором хлорида натрия.
- Область гайморовых пазух можно прогревать сваренными вкрутую яйцами. Горячие яйца завернуть в полотенце, расположить по обеим сторонам носа и держать до полного остывания. Эту процедуру нужно делать на ночь.
- Хорошо прикладывать лепешки из меда, муки и камфорного масла к гайморовым пазухам.
- Делать ингаляции: 50 г воды, эвкалипт, тысячелистник, 1 ч. ложка меда.
- Полезно закладывать в ноздри по кусочку засахарившегося меда, пока не растает. Станет отходить гной. Принимать по 1 ч. ложке меда 3 раза в день.
- Через день капать по 5 капель в каждую ноздрю следующий состав: масло облепихи — 20 г, масло эвкалипта — 10 г, настойка календулы — 6 г, настойка алоэ — 4 г.



ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА И ОРЗ

Кашель является защитно-рефлекторным актом, направленным на выведение из бронхов и верхних дыхательных путей инородных тел, слизи, мокроты при различных заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхов и легких. Кашлевой рефлекс способствует отхаркиванию. Кашлевой толчок состоит из внезапного и резкого выдоха при закрытой голосовой щели. Механизм кашля состоит в том, что человек делает глубокий вдох, затем голосовая щель закрывается, все дыхательные мышцы, диафрагма и брюшной пресс напрягаются и давление воздуха в легких повышается. При внезапном открытии голосовой щели воздух вместе с мокротой и другими инородными телами, скопившимися в дыхательных путях, с силой выбрасывается через рот. Содержимое дыхательных путей не поступает через нос, так как во время кашля носовая полость закрывается мягким небом.

По характеру кашель может быть сухой, без отхождения мокроты, и влажный, с отделением мокроты. Кашель значительно отягощает основное заболевание. Сухой кашель характеризуется высоким тембром, вызывает садне-

ние в горле и не сопровождается выделением мокроты. При влажном кашле мокрота выделяется, причем более жидкая легче отхаркивается.

Мокрота — патологические выделения из дыхательных путей при кашле. Появление мокроты всегда свидетельствует о наличии патологического процесса в легких или бронхах. Для оценки мокроты как признака заболевания органов дыхания необходимо учитывать в первую очередь ее количество, консистенцию, цвет, запах и примеси. По характеру мокрота может быть слизистая, серозная, гнойная, смешанная и кровянистая. Наличие кровянистой мокроты или прожилок крови в ней должно настораживать. При наличии полости в легких у больного выделяется много мокроты.

Боли в грудной клетке обычно связаны с вовлечением в процесс плевры и возникают при плевритах и воспалении легких. При болях необходимо придать больному удобное положение, по назначению врача поставить горчичники, дать обезболивающие препараты.

Заболевания органов дыхания очень часто сопровождаются лихорадкой и ознобом. При этом необходимо согреть больного, обложить его грелками, хорошо укутать, напоить горячим сладким крепким чаем. При значительном повышении температуры тела на голову можно положить пузырь со льдом. Снижение температуры нередко сопровождается обильным потоотделением. В таких случаях больного нужно вытереть сухим полотенцем и сменить белье. Очень важно, чтобы он ни одной минуты не находился в мокром белье. Важно следить за пульсом, артериальным давлением, дыханием больного.

Как осложнение гриппа в последнее время нередко отмечается легочное кровотечение, возникающее в результате ослабления капиллярных сосудов.

Легочное кровотечение характеризуется выделением пенистой, алой крови, имеющей щелочную реакцию и не свертывающейся.

Кровохарканье и особенно легочное кровотечение являются весьма серьезными симптомами, требующими срочного установления их причины — проведения рентгенологического исследования органов грудной клетки с томографией, бронхоскопии, бронхографии, иногда — ангиографии.

Кровохарканье и легочное кровотечение, как правило, не сопровождаются явлениями шока или коллапса. Угроза для жизни в таких случаях обычно бывает связана с нарушением вентиляционной функции легких в результате попадания крови в дыхательные пути.

Больным с перечисленными симптомами необходим полный покой. Им следует принять полусидячее положение с наклоном в сторону пораженного легкого во избежание попадания крови в здоровое легкое. На эту же половину грудной клетки кладут пузырь со льдом. При интенсивном кашле, способствующем усилению кровотечения, применяют противокашлевые средства. Для остановки кровотечения внутримышечно вводят викасол, внутривенно — хлористый кальций, эпсилон-аминокапроновую кислоту. Иногда при срочной бронхоскопии удается тампонировать кровоточащий сосуд специальной кровоостанавливающей (гемостатической) губкой. В ряде случаев встает вопрос о срочном хирургическом вмешательстве.

Одним из наиболее частых симптомов заболеваний дыхательной системы является одышка, характеризующаяся изменением частоты, глубины и ритма дыхания. Одышка может сопровождаться как резким учащением дыхания (тахипноэ), так и его урежением (брадипноэ), вплоть до полной остановки дыхания (апноэ). В зависимости от того, какая фаза дыхания оказывается затрудненной, различают инспираторную одышку (проявляется затруднением вдоха и встречается, например, при сужении трахеи и крупных бронхов), экспираторную одышку (характеризуется затруднением выдоха, в частности при спазме мелких бронхов и скоплении в их просвете вязкого секрета) и смешанную.

Одышка встречается при многих острых и хронических заболеваниях дыхательной системы. Причина ее возникновения в большинстве случаев связана с изменением газового состава крови — повышением содержания углекислого газа и снижением содержания кислорода, сопровождающимся сдвигом pH крови в кислую сторону, последующим раздражением центральных и периферических хеморецепторов, возбуждением дыхательного центра и изменением частоты и глубины дыхания.

БРОНХИТ

Заболевание характеризуется воспалением слизистой оболочки бронхов, обусловленным инфекцией или вдыханием раздражающих веществ. Когда воспалены бронхи, прохождение воздушного потока в легкие и обратно затрудняется, и больной откашливается большим количеством слизи (мокроты). Выделяют острый и хронический бронхит. Бронхит инфекционной этиологии часто начинается на фоне острого ринита или ларингита. Заболевание могут вызвать вирусы гриппа, коклюша, кори и ветряной оспы, физические и химические факторы (сухой, холодный, горячий воздух, курение табака, раздражающие газы).

Своевременно начатое лечение значительно снижает опасность заболевания. Оно редко продолжается дольше нескольких недель.

Болезнь проявляется кашлем, часто повышением температуры, чувством саднения за грудиной, ухудшением общего самочувствия. Одновременно возможны общие симптомы инфекционного заболевания. Болезнь протекает тяжелее у пожилых и ослабленных людей.

Если заболевание протекает с повышением температуры, больному необходим постельный режим. Назначают антибиотики или сульфаниламидные препараты. При кашле

рекомендуется употребление горячего молока с содой или боржоми, показано применение кодеина, либексина.

При наличии астматического компонента необходимо введение бронхорасширяющих средств (эфедрин, эуфиллин, алупент). При нарушении отхождения мокроты показаны отхаркивающие. Большое значение имеет дыхательная гимнастика, климатолечение.

Народная медицина предлагает следующие рецепты.

- Эффективный способ лечения этих болезней — всего за неделю — без лекарств. Возьмите по 2 ст. ложки сухой горчицы, муки и растительного масла, тщательно все перемешайте, чтобы не оставалось даже мелких крупинок горчицы — иначе возможен ожог. Разведите полученную смесь теплой водой до густоты сметаны. Если горчица очень свежая, «злая», положите не 2, а 3–4 ложки муки. Возьмите газету большого формата и сложите поперек вдвое. Приложите ее к груди так, чтобы линия сгиба упиралась в шею, сделайте выемки на местах, соответствующих горлу и подмышкам. На одну сторону газеты нанесите слой смеси так, чтобы она не попала на область сердца. Это место накройте сложенной вчетверо хлопчатобумажной тканью. Теперь приложите газету смазанной стороной к телу, обернув ее вокруг груди. Линия сгиба должна упираться в шею. Завернитесь в простыни или полотенца (поперек и крест-накрест), наденьте свитер и ложитесь спать. Утром удалите газету со смесью. Такое обертывание надо сделать 3 раза через день. Для ребенка берут по 2 ч. ложки компонентов смеси. У самых маленьких перед обертыванием грудь смазывают детским кремом. Если дома нет сухой горчицы, 2 ст. ложки можно наскрести с 10 горчичников. Противопоказания: болезни сердца, аллергия на горчицу.

Помните! При обертывании нельзя использовать материалы и одежду, не пропускающие воздух.

- Сок алоэ — 15 г, смалец свиной или гусиный — 100 г, масло сливочное (несоленое) — 100 г, мед — 100 г, можно

добавить какао — 50 г. Принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

- Использовать настои мать-и-мачехи, алтея, багульника, чабреца и др. Можно рекомендовать черную редьку. Нарезать ломтиками. Пересыпать сахарным песком, через 6 ч сок можно употреблять по 1 ст. ложке каждый час при кашле.
- Вскипятить смесь 60 г перца и 250 г белого виноградного вина. Процедить и пить горячей 3 раза в день. В дополнение к этому средству надо взять большую луковицу, натереть на терке и смешать с гусиным жиром. Больной должен также съедать 1 ст. ложку этой смеси каждое утро.
- Цветки бузины, липы — по 3 части, цветки ромашки, календулы — по 1 части. 1 ст. ложку сбора залить 250 мл кипятка и настаивать 30 мин. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды, пить маленькими глотками.
- Корень алтея, сосновые почки, листья эвкалипта, мать-и-мачехи, подорожника, душицы — по 2 части, ягод можжевельника, трава зверобоя — по 1 части. 1,5 ст. ложки сбора настаивать 30 мин в 250 мл кипятка. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 15 мин до еды.
- Взять чабреца, душицы, листьев мать-и-мачехи, корня алтея — по 40 г, корня девясила, солодки, цветков бузины — по 30 г. 2 ст. ложки сбора варить 5 мин в 250 мл воды, настаивать 1 ч. Принимать по 80 мл 4 раза в день до еды с медом или сахаром.
- При астматическом и хроническом бронхитах следует взять по 50 гр иссопа лекарственного, чабреца, багульника, душицы, гусиных лапок, крапивы, кузьмичевой травы (эфедры), листьев мать-и-мачехи, цветков акации белой.

1,5 ст. ложки сбора настаивать 10 ч в 1 л кипятка (в термосе).

Принимать по 100 мл 5 раз в день строго по схеме: в 7, 10, 13, 16, 19 часов (до еды). Курс лечения — 1–3 месяца.

ТРАХЕОБРОНХИТ

• Донник (трава) — 5 частей, тимьян, или богородская трава, — 10 частей, укроп (семена) — 10 частей, мята (трава) — 10 частей, подорожник (листья, семена) — 15 частей, алтей (корни, листья, цветки) — 15 частей, солодка, или лакрица (корень) — 15 частей, мать-и-мачеха (листья, цветки) — 20 частей.

Смешать все травы. Затем 4 ст. ложки смеси залить 800 мл крутого кипятка, плотно закрыть крышкой, укутать и настаивать 1 ч. Процедив и подогрев до 40 °С, пить по одному стакану с медом. За ночь выпить не менее 2 стаканов.

БРОНХИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

• Мать-и-мачеха (листья, цветки), ромашка аптечная (цветки), медуница, или легочница, душица (трава) в соотношении 1:1:2:1.

Все смешать, измельчить, 2 ст. ложки залить кипятком — (300 мл), накрыть фарфоровой тарелкой и укутать на полчаса для получения настоя. Процедить, теплое питье принимать по 150 мл. За сутки нужно принять не менее пяти порций до еды и на ночь с медом.

• Кориандр посевной, или кинза (плоды), — 30 г, омела белая, или «ведьмины метлы» (ветки), — 4 г, хризантема желтая, или златоцвет (цветки), — 200 г, астра татарская (корень) — 6 г.

Сухую смесь тщательно размельчить, перемешать, залить 800 мл кипятка и добавить на кончике ножа имбирь. Настоять, укутав, и пить теплым по 100 мл каждый час, а последнюю порцию — на ночь. Отвар надо принимать с медом, халвой или засахаренными фруктами.

• 75 г душицы обыкновенной залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 15–20 мин, процедить и пить в

теплом виде по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды. Такое питье успокаивает кашель при остром и хроническом бронхите, эффективно оно и при коклюше.

- Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Смешать 1 л этого сока с 400 г жидкого меда и пить по 2 ст. ложки перед едой и перед сном вечером.

ПЛЕВРИТ

Заболевание вызывает воспалительные изменения плевры с отложением на ней частиц фибрина (фибринозный, сухой плеврит) или с развитием выпота в плевральную полость (серозный, серозно-фибринозный, геморрагический, или гнойный, плеврит).

Болезнь протекает с общим недомоганием, болями в грудной клетке, с повышением температуры. Боли, связанные с плевритом, усиливаются при дыхании, кашле, имеют ограниченную локализацию.

Лечение проводят противовоспалительными средствами (ацетилсалициловая кислота, анальгин, индометацин и др.). Местно применяют горчичники. При резкой боли назначают кодеин, промедол. При отсутствии видимой причины болезни и подозрении на туберкулез проводят специфическое противотуберкулезное лечение (фтивазид, ПАСК, стрептомицин). Больные плевритом нуждаются в постельном режиме, частой смене белья.

Народная медицина предлагает следующие рецепты.

- Корень солодки, листья мать-и-мачехи, листья вахты трехлистной, трава горца птичьего, трава сушеницы болотной — по 1 ст. ложке, трава зверобоя, корень девясила — по 2 ст. ложки. Смешать. Смесь залить 1 ст. кипятка, настаивать 4–6 ч. Процедить.

Пить по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день до еды.

- Корень солодки, корень девясила, трава сушеницы — по 1 ст. ложке, трава хвоща полевого, цветки календулы,

почки березы — по 2 ст. ложки. Готовить и принимать как в предыдущем рецепте. Требуется осторожность при заболеваниях почек.

ПНЕВМОНИЯ КРУПОЗНАЯ

Болезнь поражает долю или целое легкое и вовлекает в воспалительный процесс плевру. Вызывается она обычно пневмококком.

Заболевание начинается остро. После сильного озноба повышается температура до 39 °С, появляются боли в грудной клетке, усиливающиеся при глубоком дыхании, сухой кашель. Пораженная сторона грудной клетки отстает при дыхании.

Больные лечатся в стационаре. Необходимо соблюдение постельного режима, щадящая диета. Лечение проводят антибиотиками. При отсутствии сердечной недостаточности обеспечивают обильное питье. Сердечно-сосудистые средства (камфора, кордиамин) показаны даже при отсутствии гипотонии. Если у больного появляются признаки сердечной недостаточности, необходима срочная врачебная помощь. При болях в груди по назначению врача больным ставят банки, горчичники.

В острой фазе крупозной пневмонии у больных иногда развивается психоз с выраженным психомоторным возбуждением. В этот период больные нуждаются в пристальном наблюдении. При улучшении состояния необходима лечебная и дыхательная гимнастика.

Народная медицина для лечения рекомендует использовать следующие составы.

- Стакан промытого овса с шелухой залить 1 л молока и варить в течение 1 ч на медленном огне. Процедив, пить горячим, можно с маслом и медом. Особенно полезно принимать его на ночь, но в термосе отвар хранить нельзя, так

как он быстро скисает. Овес применяется при тяжелых пневмониях, особенно для ослабленных больных.

• 10 лимонов, 6 яиц (обязательно свежих), 300 г меда и 0,5 стакана коньяка. Яйца положить в банку и залить свежевыжатым соком лимонов. Банку накрыть марлей и поставить в холодильник до растворения яичной скорлупы (на 6–8 дней). Периодически снимать плесень. Следует подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить в него смесь из яиц и лимонного сока, затем влить коньяк.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день сразу после еды.

ПНЕВМОНИЯ ОЧАГОВАЯ

Очаговое воспаление легких поражает небольшой их участок. Заболевание чаще развивается у ослабленных лиц, страдающих другими заболеваниями, после операции, травмы. Нередко ему предшествует катаральное состояние дыхательных путей с распространением инфекции на легочную ткань (поэтому болезнь называют также бронхопневмонией). Заболевание вызывается различными микроорганизмами (пневмококком, стафилококком, вирусами и др.).

Симптомы разнообразны, зависят иногда от характера основного заболевания, на фоне которого возникла пневмония. В некоторых случаях ухудшается лишь общее состояние и диагноз можно установить только при рентгенологическом исследовании. Чаще же отмечается повышение температуры, кашель с небольшим количеством мокроты, возможна одышка.

Лечение проводят антибиотиками широкого спектра действия: левомицетином, цепорином. При необходимости используют кислород, сосудистые средства (кордиамин, камфора). Показаны также средства, разжижающие мокроту (например, настой термопсиса). По назначению врача больному ставят банки, горчичники, наблюдают за его общим состоянием.

Народная медицина предлагает следующие рецепты.

- Мать-и-мачеха (листья) — 5 г, черная бузина (цветки) — 5 г, спаржа (трава) — 5 г. Эту смесь заварить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить.

Пить как чай 3 раза в день.

- Мать-и-мачеха (листья), березовые листья, ромашка аптечная, багульник (трава), душица (трава) в соотношении 2:1:2:2:1. Укутав, настаивать 1 ч, процедить. Пить 3 раза в день как чай. Применяется при хронических пневмониях.

- Бальзам: алоэ — 250 г, кагор марочный — 0,5 л, мед незасахаренный — 350 г. Алоэ не поливать 2 недели до срезания листьев. Листья вытереть от пыли (не мыть), мелко порезать, положить в стеклянную банку. Залить кагором и медом. Хорошо смешать. Настаивать 9 дней в прохладном месте. Можно 14 дней. Затем процедить, отжать. Принимать первые 2 дня по 1 ст. ложке 3 раза в день, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Применяется при всевозможных легочных заболеваниях для укрепления легких.

- Горец птичий (спорыш) широко применяется при заболеваниях органов дыхания:

а) 1 ст. ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 5–10 мин на водяной бане, настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при пневмонии и коклюше;

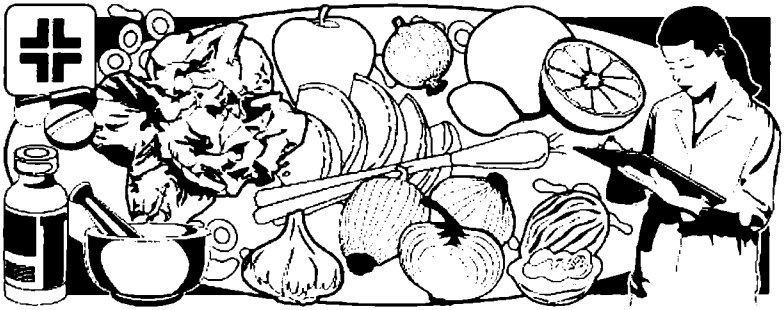
б) трава спорыша, плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, трава чабреца, измельченный корень солодки (всего поровну). 4 ч. ложки смеси залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настаивать 2 ч, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2–3 мин, остудить, процедить. Пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Применяется с хорошим эффектом при бронхоэктатической болезни, зловонном бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии;

в) трава спорыша, лист мать-и-мачехи, цветки бузины черной (по 1 ч. ложке). Заварить стаканом кипятка, настаивать 25–30 мин.

Пить по $^1/_4$ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды при бронхите, пневмонии, плеврите.

◆ Можно делать согревающий компресс на грудь не только из воды, но и из творога. На полотно намазать мягкий творог (с небольшим количеством сыворотки) в палец толщиной и дальше поступать как с обычным согревающим компрессом, то есть наложить это полотно на грудь, сверху положить целлофан и укутать больного пледом или теплым одеялом.



ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

КАПУСТА

Ангина

Разбавленным теплым капустным соком полощут горло.

Грипп

При заболеваниях гриппом очень эффективна капустная диета. Во время болезни питаться капустой нужно 1—2 дня. Кроме сырой белокочанной капусты, в эти дни ничего есть нельзя.

Простуда

- При воспалении дыхательных путей помогает отвар из капусты ($^1/_4$ стакана 3–4 раза в день).
- Капустный сок с сахаром — прекрасное отхаркивающее, антисептическое и противовоспалительное средство.

В смеси с отваром семян капусты он помогает также при бессоннице.

КОРИАНДР

В народной медицине трава кориандра (кинза — семена) применяется как средство, повышающее аппетит, улучшающее процесс пищеварения. Также кориандр используется для лечения воспалений дыхательных путей.

Основным способом лечения кинзой является ежедневное ее употребление: перед едой — пить соки, есть зелень; во время еды — вместе с салатами, первыми и вторыми блюдами.

Противопоказаниями для употребления кориандра являются:

- Гиперацидные формы гастрита (с повышенной кислотностью) и язвенная болезнь желудка.
- Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт миокарда, тромбозы, тромбофлебиты, сахарный диабет, различные стрессовые реакции и прием лекарств, при которых повышается свертываемость крови.
- Гипотоническая болезнь, различные гипотонические состояния, возникающие в результате перенесения некоторых тяжелых инфекционных заболеваний или после приема отдельных лекарственных препаратов, отравления коагулянтами.

Заболевания верхних дыхательных путей

- Свежий сок и отвар из корней кориандра используется для полоскания. Допустимая доза приема сока кориандра — 25 г, а листьев и стеблей (отдельно или в салатах) — до 50 г.
- Плоды кориандра посевного — 20 г, цветущие верхушки дрока красильного — 10 г, трава любистка лекар-

ственного — 20 г. Все смешать, измельчить. 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить.

Пить по 1–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

КРАПИВА

Как отхаркивающее крапива рекомендуется при катарах верхних дыхательных путей, как противопоносное — при лечении дизентерии.

В болгарской народной медицине водные извлечения из корней и листьев крапивы широко применяются при хроническом бронхите и других заболеваниях дыхательных органов. Настои и отвары, а также свежеотжатый сок применяются при гастрите, заболеваниях печени, мочевого пузыря (мочекаменная болезнь), туберкулезе, коклюше, водянке.

Крапиву можно использовать как дополнительное средство при лечении туберкулеза легких, бронхита, малярии и заболеваний селезенки.

Крапива двудомная является эффективным средством при кровотечениях из легких, слизистой оболочки носа, геморроидальных шишек. Настой и жидкий экстракт крапивы применяют в качестве кровоостанавливающего средства при почечных, маточных и кишечных кровотечениях.

Простуда, грипп

- Очень полезно при простуде пить свежий сок крапивы. Для его приготовления листья очищают от примесей, хорошо промывают проточной водой, отжимают, ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Полученный сок разбавляют кипятком в соотношении 1:3 и кипятят 3–5 мин.

Пьют по 1 ч. ложке 3 раза в день во время еды.

Примечание. Листья крапивы для приготовления сока необходимо собирать в мае — начале июня.

- Отвар из листьев крапивы (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) настаивать 1–2 ч.

Принимать по $^1/_3$ стакан 3 раза в день.

- Для улучшения обмена веществ, повышения тонуса желудочно-кишечного тракта, нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе 1 ст. ложку порошка из смеси листьев крапивы двудомной, корня девясила высокого и сахара в соотношении 9 : 1 : 5 залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин и принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день перед едой.

ЛИМОН

С давних времен лимон использовался для лечения многих заболеваний, таких как простуда, грипп, ревматизм, головные боли, изжога, расстройство желудка, икота, трещины на губах и ранки от укусов насекомых. Лимон брали с собой мореплаватели, чтобы предотвратить цингу. В лимоне содержится много витамина *С*, известного под названием «аскорбиновая кислота».

В мякоти плода содержатся пектиновые вещества, соли калия, меди и другие микроэлементы. Кожура содержит около 0,6 % эфирного масла. Свежая кожура лимона препятствует образованию кишечных газов. Кроме того, она тонизирует организм, хорошо влияет на пищеварение благодаря наличию в ней горечи. Содержащиеся в кожуре лимона ароматические вещества являются антисептиками и очистителями кишечника и крови. Лимонный сок, даже разбавленный водой, убивает возбудителей дизентерии, паратифа, холеры и т. д. Хорош лимон и для лечения воспаленных или гнойных язв, воспалений слизистой оболочки рта, половых органов, внутренних и внешних геморроев.

Вместе с другими лечебными средствами лимонный сок полезно применять при гриппе, пневмонии, болезнях же-

лудочно-кишечного тракта, ревматизме, подагре, мочекаменной болезни, атеросклерозе, при нарушении минерального обмена, ангинах, фарингитах, наружно применяют при грибковых заболеваниях.

Масло лимона — также хорошее противовирусное средство. Оно эффективно при гриппе, герпесе, ветрянке, вирусном гепатите, кори, паротите. Это действенное антибактериальное и антисептическое средство. Оно облегчает лихорадку, способствует нормализации температуры тела, устраняет головную боль, тошноту, головокружения, вызванные спазмами сосудов головного мозга или передозировкой кофеина.

Внимание! Применение этого масла несовместимо с принятием солнечных ванн.

Люди, плохо переносящие лечение лимоном, могут заменить его апельсином. Он также используется в целях оздоровления организма.

Ослабление иммунитета

- Взять сок 3 лимонов, 5 ст. ложек сока моркови, 5 ст. - ложек сока хрена, 2 стакана меда. Все хорошо перемешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 2 месяцев. Смесь хранить в темном месте в плотно закрытой посуде.

Способствует укреплению организма.

- 1 стакан изюма и 1 стакан измельченных ядер грецких орехов перемешать, залить медом (1 стакан) и соком одного лимона. Смесь принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Хранить в темном месте.

Данная смесь значительно улучшает самочувствие, укрепляет организм.

Простуда, грипп

- Очистить чеснок и перемолоть. 100 г полученной массы залить соком из 6 лимонов. Все перемешать и слить в

банку, горлышко закрыть марлей. Смесь хранить в прохладном месте.

Принимать по 1 ч. ложке, запивая теплой водой (желательно талой).

- Пропустить через мясорубку 4 лимона с коркой, добавить 200 г сока лимона, 200 г оливкового масла, по 15 г готовых аптечных настоек валерианы и боярышника, 1 г камфары, 15 капель масла мяты перечной, все смешать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

- Взять сок 4 лимонов, 100 г сока алоэ, 500 г ядер грецких орехов, 300 г меда. Все перемешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 0,5 ч до еды.

В этом рецепте рекомендуется использовать майский мед как обладающий наиболее выраженными целебными свойствами.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Исторические источники содержат сведения о том, что в период большой эпидемии брюшного тифа в 1805 году люди, которые использовали в своем рационе в большом количестве лук, не заболевали тифом или чумой. Из практики стало известно, что работники теплиц, где выращивается зеленый лук, не заболевают гриппом даже во время его эпидемии. В прежние времена в Могилевской губернии от кашля употребляли в пищу печеный лук с конопляным маслом. Жаренный в золе лук, принятый вместе с коровьим или оливковым маслом, был хорошим народным средством от хрипоты.

Салаты с луком считались простейшим способом защиты от респираторных заболеваний и лечения часто и продолжительно болеющих детей.

Многие эксперименты ученых позволили установить, что в соке лука некоторые бациллы погибают в течение нескольких секунд.

Лекарственным сырьем служат луковицы, которые выкапывают осенью, подсушивают и хранят обычным способом.

В Китае и сейчас употребляют луковый чай при лихорадке, головной боли, холере и дизентерии.

Во время эпидемий инфекционных болезней для индивидуальной защиты тибетские врачи применяли такое средство. В кусочек ткани они клали корневище аира болотного, борец (аконит), мускус самца кабарги, серу, камедь — смолу ватики ланцетолистной, чеснок, лук и, перевязав в виде узелка, постоянно носили на шее, помня слова мудрых предков: «И пусть болезни полыхают, как пламя, тебе вреда не будет!» («Чжуд-ши»).

Современная наука признала замечательные лечебные качества лука. В классификаторе лекарственных растений особо подчеркнуто исключительно его сильное противомикробное действие.

Древнеармянский врач Амирдовлат Амасиаци в своем труде «Ненужное для неучей» говорит о целебных свойствах лука репчатого с уважением:

«...Если сок лука закапать в ухо, то поможет при шуме в ушах. А если закапать в глаз при начинающейся катаракте, то предохранит от нее, очистит глаза и улучшит зрение. Если пожарить на масле розы и съесть, то поможет при слизистом кашле. Его полезные свойства в том, что он вызывает аппетит, размягчает естество и усиливает половую потенцию, а также удаляет желтизну кожи. Если пожарить на белом жире и смазать опухоль при чахотке, то поможет. Он открывает устье сосудов, приводит в движение кровь и оттягивает ее к наружной части тела, а также вылечивает лишай, витилиго и проказу ногтя. А если приложить к месту укуса бешеной собаки, то исцелит, а также полезен при звериных укусах».

В одном из старинных травников говорится: «Во время прилипчивых болезней нужно подвешивать в комнатах связки луковиц, отчего не проникает в них зараза, да и воздух в покоях очистится».

Свежий лук улучшает аппетит, переваривание пищи, содействует усвоению питательных веществ, уменьшает количество сахара в крови, защищает от простудных вирусных заболеваний.

Проведенные эксперименты выявили, что в одной луковице содержится суточная норма аскорбиновой кислоты. Организм человека не в состоянии синтезировать витамин *С*, он обязательно должен быть в потребляемой пище. Аскорбиновая кислота играет важную роль во всех видах обмена веществ, особенно белков, а также в процессе кроветворения. Витамин *С* снижает коагуляцию крови и регулирует уровень холестерина, тем самым предупреждая развитие атеросклероза. Аскорбиновая кислота укрепляет стенки кровеносных сосудов, костную ткань, препятствует образованию канцерогенов, нужна для здоровья зубов и десен.

Дефицит в организме аскорбиновой кислоты приводит к снижению иммунитета, а это ведет к частым инфекционным недугам. При недостатке витамина *С* возникают сонливость, слабость, повышенная утомляемость, головокружение, одышка, нарушения работы сердца. Нехватка аскорбиновой кислоты отрицательно сказывается на состоянии костной ткани, стенок кровеносных сосудов. Наблюдается кровоточивость десен, в особо тяжелых случаях развивается цинга.

Фитонциды лука губительно действуют на дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки, стрептококки и другие микроорганизмы. Особенно высоки фитонцидные свойства спелых плодов. Фиолетовый и красный лук намного активнее и более резкий, чем белый.

Лук — чемпион среди овощей по содержанию одновременно трех элементов: железа, цинка, меди. Эти элементы усиливают действие друг друга. Совместное действие железа и цинка приводит к усилению защитных функций человеческого организма.

Для лечебных целей используют луковицы, заготавливаемые в период их созревания (август-сентябрь). Перья

лука следует собирать при растущей Луне, от восхода солнца до полудня, луковицы — на третьей фазе Луны, ближе к полнолунию, в 16-й или 17-й лунный день, на закате.

Употребление лука активизирует все органы и системы человека.

Тем, кто захочет воспользоваться лечебными свойствами чудодейственной луковицы, необходимо знать: лук противопоказан при болезнях почек, печени, поджелудочной железы, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ангина

- Вдыхание фитонцидов лука дает хорошие результаты при лечении острых респираторных заболеваний, ангин, фарингитов, бронхитов, ринитов.
- 3 ч. ложки измельченной луковой шелухи залить стаканом воды, отварить, настаивать 4 ч, процедить.

Приготовленным лекарством полоскать горло.

- 10%-ная эмульсия лука репчатого на 10%-ном водном растворе хлористого натрия (для полоскания).
- Головку репчатого лука натереть на терке, отжать сок. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером.
- Мелко истолочь головку чеснока и 10 головок репчатого лука, держать в молоке, пока они не станут мягкими. Добавить сок будры, мед. Принимать по 1 ст. ложке через час в течение дня.
- Свежий сок репчатого лука употреблять по 1 ч. ложке 4 раза в день.
- Применяется отвар из цветков черемухи и лука. Стаканом кипятка залить 2 веточки сушеных цветков черемухи, накрыть крышкой и настаивать в теплом месте. Через 20 мин добавить в отвар сок головки репчатого лука. Этим раствором полоскать рот. Можно выпить немного отвара.
- Сделать согревающий компресс на ночь. На терке протереть среднюю головку репчатого лука. Отжать сок в

отдельную посуду. Луковую кашицу разложить на кусок чистой марли и обернуть шею.

- Взять головку среднего размера репчатого лука, среднюю свеклу, 1 ст. ложку столового уксуса. Почистить свеклу, натереть на терке, отжать сок. Добавить уксус и сок лука. Настаивать в течение 15 мин и использовать состав только для полоскания рта.
- Можно сделать луково-капустный компресс. На терке натереть 2 головки репчатого лука. Положить натертый лук на капустный лист и приложить к шее. Сверху плотно завязать шерстяным шарфом.
- Эффективен настой из лука и шалфея. 1 ст. ложку сухих листьев шалфея залить стаканом кипятка и дать настаиваться в течение 20 мин. Потом натереть на терке головку репчатого лука и отжать из нее сок. Добавить луковый сок в настой шалфея. Полученным раствором ополаскивать горло. Можно принимать по полстакана 4 раза в день.
- При ангине эффективно старинное народное средство — вдыхание горячего пара. 1 часть свежих картофельных очистков на 8 частей воды варят в кастрюле с плотной крышкой. Когда сварятся очистки, быстро снять крышку, насыпать в кастрюлю стакан измельченного лука репчатого и добавить стакан меда. Закрыть кастрюлю крышкой и снять с огня. Уложить больного в постель, укутать теплым одеялом с головой. У изголовья рядом с больным поставить табуретку с кастрюлей, накрыть ее этим одеялом вместе с головой больного и снять крышку. Больной должен дышать этим паром, пока пар полностью не остынет. После такой ингаляции больного напоить горячим чаем с медом, и, не раскрывая одеяла, дать уснуть. После пробуждения больной сразу почувствует, что ангина прошла.
- Полезно такое средство для полоскания горла. Залить стакан сухой травы календулы стаканом кипятка, настаивать 40 мин. В остывший настой добавить сок головки репчатого лука. Полоскать или принимать внутрь по 1 ст. ложке несколько раз в день.

- Полезно полоскать горло и рот луково-медовым раствором. Выжать сок из головки среднего размера, смешать с 1 ч. ложкой меда и развести стаканом кипяченой воды. Получившимся луково-медовым раствором необходимо полоскать горло и понемногу пить его.
- Взять стакан яблочного сока и головку репчатого лука. Лук очистить, мелко нарезать и добавить в яблочный сок. Поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить на небольшом огне 5 мин, накрыв посуду крышкой. Потом снять с огня и дать немного остыть. Пить отвар мелкими глотками, пока он горячий. В сутки следует пить до 3 стаканов в зависимости от тяжести недуга.
- При хроническом воспалении миндалин у детей взять свежие листья мать-и-мачехи обыкновенной, трижды вымыть, измельчить, выдавить сок. Добавить равные количества сока репчатого лука и красного вина (или разбавленного коньяка: 1 ст. ложку на $^1/_2$ стакана воды). Полученную смесь поставить в холодильник. Перед употреблением встряхивать. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке, разбавив 3 ст. ложками воды. Данное средство действует надежно, а количество принимаемого алкоголя минимально.

Бронхит

Воспаление слизистой оболочки бронхов, соединяющих дыхательное горло с легкими. При воспалении бронхов прохождение воздушного потока, идущего в легкие и из них, затрудняется и больной откашливается большим количеством слизи (мокроты).

Многие люди не обращают должного внимания на бронхит до того времени, пока он не зайдет слишком далеко. Часто бывает, что к тому времени, когда человек обращается к врачу, его легкие уже довольно сильно поражены.

Острый бронхит не дает оснований для беспокойства. Часто это осложнение после простуды. Он характеризуется повышенной температурой, кашлем, отхаркиванием.

Острый бронхит может представлять серьезную угрозу для жизни ребенка со слабым здоровьем или для взрослого человека с эмфиземой или болезнью сердца.

Хронический бронхит — кашель или отхаркивание, продолжающиеся в течение нескольких месяцев и повторяющиеся каждый год, увеличиваясь в продолжительности после каждой зимней простуды. При хроническом бронхите кашель ненатужный, бухающий, сильнее по утрам и вечерам, чем в середине дня, усиливается в сырую или холодную погоду. Его иногда ошибочно квалифицируют как «кашель курильщика».

Хронический бронхит почти всегда связан с курением. Еще один источник раздражения — загрязнение воздуха.

Очень часто заболевание начинается в среднем возрасте и прогрессирует с годами. Мужчины почти в четыре раза чаще, чем женщины, болеют хроническим бронхитом.

- При бронхитах с сухим кашлем рекомендуют принимать тертый лук или сок, смешанный с медом.
- Полезно такое средство: сок из 0,5 кг репчатого лука, 50 г меда, 400 г сахара варить в 1 л воды в течение 3 ч. После остывания принимать по 5 ст. ложек в день.
- Стаканом кипятка залить 2 ст. ложки корня алтея. Настаивать 30 мин, добавить натертую головку репчатого лука. Через 30 мин смесь процедить через марлю. Пить отвар по 1 ст. ложке 4 раза в день.
- Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку мать-и-мачехи. Головку среднего размера репчатого лука перетереть на терке в остывший отвар. Все процедить через марлю. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день.
- Разогреть на сковороде жир и поджарить на нем репчатый лук, нарезанный кольцами. Лук можно считать готовым, когда он приобретет легкий золотистый оттенок и станет мягким. Готовый лук съесть (лучше всего утром и вечером перед едой).
- 2 кг репчатого лука очистить, поместить в эмалированную емкость, залить 1 л воды и кипятить на медленном

огне в течение 2 ч. Добавить 300 г меда и снова довести до кипения и варить 1 ч. Потом в отвар всыпать предварительно измельченные травы (листья мать-и-мачехи — 20 г, листья подорожника — 20 г, трава череды — 20 г, корень девясила — 5 г, цветки боярышника — 5 г, трава мяты перечной — 5 г, липовый цвет — 5 г) и кипятить еще 30 мин на очень слабом огне.

Отвар охладить и процедить.

Принимать по 25 мл 3 раза в сутки за 30 мин до еды до полного выздоровления.

- Среднюю головку репчатого лука очистить и мелко нарезать. 20 г корня алтея измельчить, залить 250 мл горячей воды и настаивать в течение 20 мин. Потом добавить лук и оставить еще на 20 мин, после этого процедить.

Принимать по 25 мл 4 раза в сутки до достижения положительного результата.

- Среднюю головку репчатого лука очистить, нарезать кольцами и жарить в 20 г растопленного свиного жира до размягчения.

Принимать по 25 г 2 раза в сутки перед едой до выздоровления.

- 50 г репчатого лука очистить, натереть на мелкой терке и отжать через марлю, сложенную в 4–5 слоев. Промыть 150 г изюма, поместить в эмалированную кастрюлю, залить 350 мл воды, поставить на огонь, довести до кипения и томить в течение 45 мин, после чего размять. Горячий отвар процедить и смешать с луковым соком.

Принимать по 300 мл ежедневно перед сном до улучшения состояния.

- Крупную головку репчатого лука, не очищая, поместить в эмалированную кастрюлю, засыпать 200 г сахара, залить литром воды, довести до кипения и варить на медленном огне до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится на $^1/_2$. Потом отвар слить.

Принимать по 100 мл ежедневно до ослабления симптомов заболевания.

• Среднюю головку репчатого лука, 20 г листьев алоэ, 20 г листьев каланхоэ измельчить, добавить 15 г растительного и 30 г камфорного масла. Все компоненты хорошо перемешать. Смесь нагревать на водяной бане и вдыхать выделяющийся пар. Ингаляции необходимо делать ежедневно в течение 20 минут.

• 1 кг репчатого лука измельчить, залить 1 л охлажденной кипяченой воды и кипятить на медленном огне в течение часа. После этого добавить 200 г сахара, перемешать и варить еще час. Потом в отвар всыпать лекарственные травы (мать-и-мачехи — 20 г, травы зверобоя — 10 г, травы душицы — 10 г, цветков ромашки аптечной — 10 г, липового цвета — 10 г) и снова довести до кипения. Через 30 минут снять с огня и остудить. Отвар настаивать в течение часа, затем процедить.

Принимать по 50 мл 5 раз в сутки за 30 минут до еды.

Головная боль

Лук поможет снять головную боль, если половинки луковицы приложить к вискам.

Грипп, простуда

Лук репчатый широко применяется при лечении и профилактике гриппа. Ярые сторонники такого способа лечения настолько шпигуют себя луком, особенно в осенне-зимний период, что в штате Небраска (США) и до сего времени действует закон, запрещающий парикмахерам есть лук с 7 часов утра до 7 вечера.

Лук не только едят. Блюдца с луковой кашицей ставят иногда возле дверей и окон, на путях предполагаемого проникновения инфекции.

• При гриппе рекомендуется смазывать свежим соком репчатого лука слизистую оболочку носа или вдыхать пары

свежего сока в течение 3 мин 3 раза в день. Такого рода лечение особенно эффективно в начальной стадии заболевания.

- Ставить марлевые тампоны с тертым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10 мин 3 раза в день. Необходимо проявлять осторожность, чтобы не получить ожог слизистой оболочки.
- Принимать 2 раза в день мелко нарезанный лук со сметаной.
- 500 г мелко нарезанного репчатого лука, 50 г меда и 400 г сахарного песка варить в литре воды 3 ч на малом огне и хранить в закупоренной бутылке.

Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день.

- Среднюю головку репчатого лука и 10 г чеснока очистить и натереть на мелкой терке. Полученную кашицу залить 200 мл горячего молока и кипятить на медленном огне 5 мин, затем процедить.

Данное средство принимать в теплом виде по 100 мл 2 раза в сутки.

- Смесь сока репчатого лука и меда рассасывать во рту, медленно проглатывая слюну, насыщенную луковым соком. Это следует делать на протяжении дня как можно чаще. Если после использования этого лечебного средства усилился кашель, тогда пчелиный мед перед смешиванием с луковым соком необходимо прокипятить.
- Залить стаканом кипятка 2 веточки сушеных цветков черемухи, накрыть плотно крышкой и настаивать в теплом месте. Через 20 мин добавить в отвар сок головки репчатого лука. Этим настоем полоскать рот. Можно немного отвара проглотить.
- 2 ст. ложки луковой шелухи, 2 ст. ложки цветков липы, столовую ложку листьев мать-и-мачехи залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 20 мин, остудить при комнатной температуре и процедить.

Настой принимать по стакану 3 раза в день после еды в течение острого периода заболевания.

- 2 ст. ложки луковой шелухи, 2 ст. ложки плодов малины, 1 ст. ложку листьев малины, 1 ст. ложку травы душицы залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 30 мин, остудить при комнатной температуре, потом процедить. Настой пьют по стакану перед сном в течение острого периода болезни.
- Очень полезны луковые ингаляции. Положить на дно стакана 2 ст. ложки свеженатертого репчатого лука. Поставить стакан в кастрюлю с горячей водой и накрыть воронкой из плотной бумаги. Конец воронки приложить к носу и медленно вдыхать испарение примерно 10 мин через каждую ноздрю. Такую процедуру рекомендуется повторять 4 раза в день.
- Тампон с кашицей репчатого лука положить на крылья носа, приклеить пластырем на 30 мин. Носовое дыхание значительно улучшится.
- Смешать в равных пропорциях соки репчатого лука, редьки красной, клюквы, лимона, мед, сахарный песок, 96%-ный спирт. Полученную смесь хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.
- Смешать в равных пропорциях сок репчатого лука и свеклы красной, мед, сахарный песок, 96%-ный спирт. Полученную смесь хранить в холодильнике. Пить по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды. Это испытанное средство предотвращает обострение болезни, помогает улучшению функционального состояния органов дыхания.

Кашель

Кашель любого происхождения возникает из-за рефлекторного раздражения специального центра, который находится в головном мозге. Чаще всего причиной кашля является раздражающее действие слизи, мокроты, скопившейся в тех или иных отделах дыхательных путей.

Как бороться с этими явлениями?

- Отварить среднюю по размеру головку репчатого лука вместе с зернами овса (до размягчения зерен и лука). Настаивать в течение 2 ч, процедить. Отвар принимать по столовой ложке 5 раз в день. К готовому отвару можно добавить 2 ст. ложки меда.
- 2 головки среднего размера лука-татарки мелко нарезать, добавить $^1/_4$ стакана сахарного песка, $^3/_4$ стакана воды, варить до густоты сиропа. Рекомендуется принимать по столовой ложке через каждые 3 ч.
- 2 головки лука-татарки мелко нарезать, отварить в стакане молока, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 3 ч.
- Отрезать белую часть лука-порея с корнями от четырех растений, измельчить, добавить стакан сахарного песка, 2 стакана воды, варить на слабом огне в закрытой посуде до густоты сиропа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке каждые 1,5 ч.
- Белую часть с корнями от одного растения лука-порея измельчить, отварить в стакане молока, настаивать, укутав, 4 ч, процедить и принимать по 1 ст. ложке каждые 1,5 ч.
- Народные целители рекомендуют: мелко нарезать большую головку репчатого лука, вечером засыпать 2 ст. ложками сахара, дать постоять ночь. На другой день все это постепенно съесть. Если больной не может есть сладкий лук, тогда можно выпить получившийся сок. Это средство необходимо принимать несколько дней подряд.
- Нарезать головку репчатого лука и залить ее медом. Оставить на ночь. С утра можно начинать пить выделившийся сок по 1 ст.ложке каждые 2 ч. Это эффективное средство надо принимать несколько дней подряд.
- Шелуху от 10 головок репчатого лука залить 1 л воды и варить в закрытой посуде, пока не останется половина жидкости. После остывания жидкость процедить. Пить с медом 3 раза в день перед едой по 150 г.

- 10 головок лука репчатого и головку чеснока мелко нарезать и варить в непастеризованном молоке до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Добавить немного сока (или отвара) травы будры плющевидной и меда. Все тщательно размешать. Пить по 1 ст. ложке через час в течение дня. Способствует отхаркиванию мокроты, смягчает кашель.
- Полезно есть лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.
- При сильном кашле полезен такой рецепт. Взять бутылку, наполнить ее кашицей лука репчатого, закрыть. Бутылку обмазать тестом и поставить в духовку. Лишь только запечется корочка, духовку отключить, подождать, пока остынет, затем снять тесто, а бутылку открыть. Средство очень полезное, им даже лечат грудных детей, давая по $^1/_2$ ч. ложки сока при кашле.

Взрослым давать по 2 ст. ложки 4 раза в день после еды.

- Если мучает сухой кашель, кашицу от крупной головки репчатого лука смешать с 2 ст. ложками гусиного жира. Смесь втирать перед сном в грудь и переднюю часть шеи, завязать теплым платком. Утром надо съедать по 1 ст. ложке этой смеси в течение нескольких дней.

Ларингит

Воспаление слизистой оболочки гортани, вызываемое различными инфекционными заболеваниями. Развитию инфекции способствуют резкие колебания температуры вдыхаемого воздуха, переохлаждение организма, перенапряжение голосовых связок, хронические болезни носоглотки.

- 6 раз в день полоскать горло настоем луковой шелухи. При сильных болях в горле в луковый настой добавить цветочный мед из расчета 1 ст. ложка меда на 200 мл настоя.
- 1 ст. ложку луковой шелухи и 1 ст. ложку корней кровохлебки залить 400 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 30 мин. Потом охлаждать в течение 2 ч при ком-

натной температуре. Процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Отваром полоскать горло 6 раз в день в течение всего острого периода заболевания.

- Лечение хронического ларингита проводить настоем луковой шелухи, травы зверобоя продырявленного и листьев подорожника. Для приготовления настоя 4 ст. ложки взятого в одинаковых пропорциях лекарственного сырья залить 1 л кипятка, настаивать в течение 6 ч, затем процедить.

Настой принимать по $^1/_4$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 10 дней.

Насморк

Насморк (ринит) — воспаление слизистой оболочки носа в результате охлаждения, инфекции, аллергии.

- Хорошо помогает луковый сироп. Нарезать репчатый лук кружочками, посыпать сахаром и настаивать в плотно закрытой посуде 24 ч. Принимать по 6 ст. ложек ежедневно.
- Тертую луковицу залить стаканом горячего растительного масла, настаивать, укутав, 8 ч, процедить. Полученным маслом обрабатывать слизистую носа при остром и хроническом насморке.
- Натертую луковицу репчатого лука залить горячей медовой водой (1 л воды с $^1/_2$ ст. ложки меда). Настаивать, укутав, 6 ч, процедить. Полученным настоем несколько раз в день промывать нос.
- Закладывать в нос на 10 мин 4 раза в день ватные тампоны, смоченные соком репчатого лука.
- 25 капель сока репчатого лука и 1 ч. ложку чесночного масла развести в стакане кипятка. Пить по стакану в теплом виде каждые 4 ч и закапывать по 10 капель в каждую ноздрю.
- Полезно вдыхать пары горячего печеного репчатого лука.

- Крупную головку репчатого лука очистить, натереть на мелкой терке, залить стаканом кипящего коровьего молока, настаивать в течение 15 мин.

Отвар пить по $^1/_3$ стакана в день до еды. Курс лечения 5 дней.

- Полезно употреблять репчатый лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.
- Чтобы вылечить насморк у ребенка, рекомендуется следующий рецепт: мелко нарезать репчатый лук, пассеровать на сухой чистой сковороде, чтобы он дал сок, затем переложить в чистую тарелку, добавить туда немного растительного масла. Смесь настаивать в течение 12 ч, потом процедить. На каждую процедуру капать ребенку в нос по 2 капли.
- Взять 60 г листьев сахарной свеклы, по 15 г травы земляники и листьев малины, измельчить среднюю головку репчатого лука, залить 1,0 л кипятка, подсластить медом. Пить теплым в течение дня.
- Класть мелко нарубленный репчатый лук в носки и надевать их на ночь.

Острые респираторные заболевания

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) — группа инфекционных заболеваний, вызываемых главным образом вирусами. Проявляются повышением температуры, поражением слизистых оболочек органов дыхания и глаз. Передаются при кашле, чихании, разговоре.

- Эффективна ингаляция свежим тертым репчатым луком.
- Полезно вдыхание пара горячего печеного репчатого лука.
- Эффективен лук репчатый, варенный с сахаром. Мелко нарезать головку репчатого лука, засыпать 1 ст. ложкой сахара, залить неполным стаканом воды и варить в закрытой посуде, пока лук не станет мягким, а смесь не загустеет. Сваренную кашицу съедать в течение дня по 1 ч. ложке.

- 100 г кашицы репчатого лука залить 40 г уксуса, настаивать в плотно закрытой посуде 40 мин, процедить, остаток отжать через марлю. В жидкость добавить 120 г меда и тщательно размешать. Принимать по 1 ч. ложке каждые 30 мин.
- В эмалированную или стеклянную кастрюлю положить 1 кг измельченного репчатого лука, залить его 1,25 л холодной воды. Плотно закрыть, довести на сильном огне до кипения и варить 1 ч на слабом огне. Потом всыпать стакан сахарного песка. Перемешать и варить еще час, добавить стакан меда; тщательно перемешивая, варить 30 мин. Потом в кастрюлю всыпать сбор растений: по 1 ст. ложке травы душицы, зверобоя, чебреца, цветков ромашки аптечной, липы, по 1 дес. ложке травы марьянника дубравного (иван-да-марья), листьев мяты перечной, цветков тысячелистника, 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, по 1 ч. ложке цветков лаванды и корней девясила. Снова варить 30 мин.

Снять кастрюлю с огня, дать отстояться при комнатной температуре 45 мин. После этого, не встряхивая, отвар процедить через несколько слоев марли. Остаток отжать через марлю, а потом дополнительно процедить через несколько слоев марли.

Отвар хранить в холодильнике в бутылках из темного стекла не более недели.

Принимать в теплом виде 6 раз в день за 30 мин до еды.

Пневмония

Пневмония (от греч. pneumon — легкие) — то же, что и воспаление легких. Группа заболеваний легких. Характеризуется воспалительным процессом в альвеолах, в ткани легкого и бронхиолах. Вызывается у человека вирусами, пневмо- или стафилококками и другими микроорганизмами. Острое воспаление легких может быть крупозным (с поражением доли легкого, внезапным началом, ознобом, вы-

сокой температурой, болью в грудной клетке при дыхании), очаговым (бронхопневмония) или интерстициальным (кашель со слизисто-гнойной мокротой, температура 37–39 °С). При хроническом воспалении легких поражаются бронхи, сосуды, лимфатическая система легких.

- 25 капель сока репчатого лука, 1 ч. ложку чесночного масла развести в стакане кипяченой воды. Пить по стакану в теплом виде каждые 4 ч и закапывать по 10 капель в каждую ноздрю.
- Сваренный на молоке репчатый лук употребляют с медом.
- Лук репчатый поджарить на сливочном масле, смешать в горяче-теплом состоянии с медом и тертым яблоком. Принимать по 2 ст. ложки перед едой, намазав на хлеб.
- Небольшие кусочки репчатого лука закатать в шарики из бараньего или гусиного жира, смачивать шарики в соке репчатого лука и проглатывать, запивая отваром из малины.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

Вы когда-нибудь бродили по сосновому лесу? Если да, то вы обязательно должны были почувствовать его особую атмосферу. Тишина и покой! Чувство удивительного умиротворения овладевает здесь человеком. Запах свежей хвои, еловых шишек отгоняет прочь все тревожные мысли.

Правда, у тех, кто редко бывает в сосновом лесу, вскоре может заболеть голова. Это не оттого, что запах хвои вреден человеку, а, наоборот, потому, что слишком много чистого воздуха с большим содержанием кислорода, фитонцидов, эфирных веществ, так полезных человеку, переполняет организм. Наши зашлакованные сосуды не могут справиться с таким эликсиром здоровья — и мы хватаемся за таблетки!

Так что же нам, городским жителям, делать? Не ходить в сосновый лес? Наоборот, надо чаще бывать в нем. Надо

оздоравливать и очищать свой организм при помощи можжевельника, ели, сосны. И тогда наши сосуды станут чистыми, организм будет защищен от различных простудных заболеваний, кишечных инфекций, болезней сердца, суставов, печени, почек, мочевого пузыря и даже диабета.

Можжевельник — небольшое кустарниковое хвойное растение из семейства кипарисовых. Растет на полянах сосновых лесов. В условиях Южного берега Крыма можжевельник достигает пяти метров высоты.

Для лечения используют молодые стебли, хвою (в тибетской медицине) и ягоды (в виде шишек). Медицинское название их — шишкоягоды. Из них получают масло, спирт и делают настои на воде и настойки (на спирту).

Можжевельник широко используется в народной медицине.

Шишкоягоды применяют как потогонное средство при горячке, простудных заболеваниях, туберкулезе легких.

Бронхит, простудные заболевания верхних дыхательных путей

- 1–1,5 ст. ложки сушеных плодов заливают 200 мл воды, кипятят 5–10 мин. После охлаждения процеживают.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день как отхаркивающее средство.

Внимание! Прием препаратов из плодов можжевельника противопоказан при острых заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах.

ОРЕХ ГРЕЦКИЙ

В народной медицине масло, выжатое из плода, употреблялось для лечения слизистых оболочек носа, глаз, воспалений среднего уха. Сок и настой из листьев и зеленого

околоплодника грецкого ореха употребляли внутрь при простуде, гриппе, болезнях горла. Вытяжки из листьев ореха и кожуры плода использовали для полосканий, смазываний и принимали внутрь при заболеваниях горла, при воспалении слизистых оболочек глаз, носа.

При кровохарканье, повышенной ночной потливости принимают настой листьев, а также толченые ядра с медом.

- Отвар листьев (наружно): 2 ст. ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить, полоскать при ангине горло, воспалении полости рта — рот.
- 1 ст. ложка сырья (листьев) на 1 стакан кипятка, настаивать в теплом месте 1 ч, процедить перед употреблением, принимать по $^1/_4$–$^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

Настой листьев грецкого ореха как противовоспалительное, обезболивающее средство не только принимают внутрь, но и делают из него примочки, ставят компрессы, принимают ванны.

Плеврит

- Листья, околоплодник ореха грецкого — 10 г, корень солодки голой — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 20 г, листья мать-и-мачехи — 10 г, корень девясила высокого — 20 г, трава спорыша — 15 г, листья вахты трехлистной — 10 г, трава сушеницы болотной — 15 г. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2–3 ч.

Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.

Пневмония, грипп

- Листья, кожура ореха грецкого — 20 г, листья и цветки мать-и-мачехи — 20 г, цветочные корзинки ноготков лекарственных — 15 г; трава чабреца — 15 г, корень солодки голой — 10 г. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 5 ч. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Чудо-средство М. П. Тодики

Приводим описание способа лечения простудных заболеваний, радикулита и многих других болезней грецким орехом, настоянным на очищенном керосине.

Открыл этот уникальный способ лечения Михаил Петрович Тодика, кандидат географических наук из Кишинева, участник Великой Отечественной войны.

Застарелые раны, радикулит, отложения солей не давали ему покоя. Часто он подолгу был прикован к постели. И надеяться ему было не на что.

Однажды, измученный болью, он вспомнил о зеленом грецком орехе, настойкой которого на водке издавна лечили в Молдавии желудочно-кишечные заболевания. А еще старые люди в деревнях Молдавии и Украины при простуде, ангине пили по 1 ч. ложке керосина на сахаре, растирали им грудь, поясницу.

М. П. Тодика решил смешать эти два целебных компонента — керосин и орех. В результате появилось новое замечательное лекарство. Сначала, естественно, он испытал средство на себе. Когда М. П. Тодика приложил компресс из экстракта на поясницу — боль отступила и больше не возвратилась! А попутно обнаружилось и другое. Больше четверти века в ягодицах оставались инфильтраты от бесчисленных уколов, сделанных ему в военном госпитале. И вот они рассосались, хотя компрессы ставили на поясницу!

Кроме того, Михаил Петрович перестал болеть и простудными заболеваниями. С помощью экстракта и другие больные смогли вылечиться — кто от гастрита, кто от простатита, артрита, пиелонефрита, ишемии, цирроза, отдельных видов бесплодия и даже рака.

Список поддающихся лечению болезней достаточно большой, чтобы поверить в чудодейственность этого препарата.

Волею судьбы Михаил Петрович встретился в Москве с авторитетной комиссией НИИ Минмедпрома. Заключение этой комиссии было положительным. Впервые за 20 лет

мытарств с целью доказать чудодейственность керосинового экстракта он нашел поддержку. Сотрудниками Института медико-биологических проблем были проведены испытания на животных и доказана безопасность этого лекарственного средства.

Параллельно выяснилось, что керосиново-ореховый экстракт является еще и чудесным ранозаживляющим средством. Препарат стабилизирует тканевые системы, то есть повышает их устойчивость к воздействиям, вызывающим опухоли. Опыты показали, что это средство не вызывает изменений у здоровых животных и мобилизует скрытые резервы организма. Опыты на мышах, крысах, кроликах и морских свинках не только отвели опасения насчет аллергенности, токсичности средства, но и удивили: в результате применения керосина с орехом в шесть раз уменьшилась гибель эмбрионов и снизилось число врожденных уродств.

Возникает естественный вопрос, насколько безопасен препарат? И на него ответил доктор медицинских наук А. Маленков. Согласно его утверждению, керосиновый экстракт не опасен и не канцерогенен.

Следует помнить, что кожа — весьма важный орган нашего организма. Через нее посредством втираний, накладывания компрессов можно лечить многие заболевания. Кожа теснейшим образом связана со всеми внутренними органами, гипофизом, надпочечниками и другими эндокринными железами.

Параллельно с компрессами или втираниями возможно применение капель экстракта внутрь.

- Для профилактики различных заболеваний экстракт можно пить по 2–3 капли с кипяченой водой 2–3 раза в день. Курс лечения продолжается 6 недель, после чего нужно сделать анализ крови.
- Для очищения и укрепления организма необходимо пить 3 раза в день за 20–30 мин до еды по $^1/_2$ стакана свежих овощных соков (из моркови, свеклы, картофеля, ка-

пусты, черной редьки) одновременно с керосиновым экстрактом (по 15 капель на сахар). Экстракт активизирует лимфосистему и оздоравливает кровь.

Все эти сведения адресованы в первую очередь тем, кому не помогают обычные медицинские препараты.

Керосиновый экстракт никому не навредит, если его принимать в дозах, указанных выше.

Внимание! Ни в коем случае не прикладывать надолго компрессы из экстракта ореха на керосине. В результате можно получить сильные ожоги. Наружно необходимо делать только втирание, внутрь принимать несколько капель (8–12) на сахаре или меде. Керосин обязательно должен быть очищенным и светлым.

ПЕТРУШКА

Петрушку знают и любят все. Зелень и корень петрушки добавляют ко всем блюдам — и к первым, и ко вторым, они также входят в состав лечебных и бессолевых диет, для того чтобы обогатить их витаминами и улучшить вкус блюд. С лечебной целью используются стебли, семена и корни растения.

С давних времен петрушку употребляли, чтобы стать более сильными, здоровыми и выносливыми. В современной медицине петрушку используют как противовоспалительное, бактерицидное, обезболивающее, аппетитное, мочегонное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее средство.

Петрушка активизирует функции щитовидной и надпочечной желез, улучшает обменные процессы, повышает защитные функции организма, половую потенцию. Это хорошее витаминное средство. Ее используют в сыром виде, пьют сок из петрушки (по 1–2 ч. ложки 3 раза в день до еды).

Сок петрушки — один из самых сильнодействующих соков. Никогда не следует пить отдельно более 30–60 г этого

сока. Лучше, если это количество смешать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным соком. Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечных и щитовидной желез. Он восстанавливает функции организма, препятствует проявлению простудных заболеваний.

Внимание! Противопоказанием к применению петрушки считается беременность. Петрушка особенно опасна для слабых беременных женщин, у которых бывают выкидыши.

Простуда, профилактика

- Один корень петрушки со стеблем залить стаканом воды, кипятить 5 мин, настаивать 4 ч.

Принимать в течение месяца. Суточная норма — 1 стакан.

- Один корень петрушки (без стебля) смешать со 100 мл жидкого майского меда. Смесь принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день. Курс лечения продолжается 1–2 месяца. После недельного перерыва лечение можно повторить.

ПИХТА

Пихта в основном произрастает в Сибири. Поэтому лечебные средства из нее жителям Украины приготовить сложнее. Однако в продаже постоянно имеется пихтовое масло, а пихтовую воду, которая получается при выработке пихтового масла, вполне можно заменить сосновой водой.

Пихтовая и сосновая вода содержит биологически активные витамины, укрепляет иммунную систему человека, восстанавливает формулу крови и, не хуже женьшеня, повышает работоспособность, излечивает от простудных заболеваний.

Если регулярно пить натощак пихтовую воду, то можно избавиться от аденомы, кисты, эрозии шейки матки и трихомонадного кольпита, одновременно необходимо в течение двух месяцев также делать аппликации из пихтового масла.

Примечание. Необходимо учитывать тот факт, что пихтовое масло не разлагается в желудочно-кишечном тракте и выводится из организма через 2 дня. Поэтому ежедневная норма приема пихтового масла не должна превышать 30 капель.

Перед курсом лечения пихтовым маслом необходимо определить индивидуальную дозу приема и проверить масло на совместимость с организмом (на тыльную часть руки капнуть 10–15 капель и втереть. Если на следующий день не появится красное пятно, то можно начинать лечение).

Для того чтобы определить свою максимальную дозу приема внутрь пихтового масла, нужно каждый день прибавлять по одной капле.

Перед приемом внутрь масла посчитайте количество ударов пульса за 1 мин. А потом, через 2,5 ч после приема масла, снова посчитайте удары пульса.

Если расхождение составляет более 10 ударов, то дозу следует уменьшить на одну каплю — это и будет максимум. Курс лечения — 2–3 месяца. После перерыва повторить.

Ангина

- Чистое масло капнуть из пипетки на гланды или накрутить ватку на палочку, намочить ее в масле и смазать гланды.

Можно сделать также орошение шприцем. Делать 2–5 раз в день с интервалом в 4–6 ч. Продолжительность лечения — 2–3 дня.

- При хронической ангине кроме смазывания гланд и растираний закапать в нос 1–2 капли масла. При этом по-

явится жжение, чихание, выделение мокроты из носа. Через 15–20 мин эти явления исчезнут.

Грипп, ОРЗ и другие простудные заболевания

- Больному необходимо втирать масло 4–5 раз в течение суток через 5–6 ч в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стопы по рефлекторным зонам.

После втирания обернуть больного компрессной бумагой и накрыть теплым одеялом, дать потогонный сбор (настой), надеть теплые носки.

- Как и при ангине, можно закапать по 1 капле в каждую ноздрю.

Кашель

- Чистое пихтовое масло капать из пипетки на корень языка, 3–5 капель утром и перед сном.

ПОДОРОЖНИК

Препараты подорожника обладают противовоспалительным, противомикробным, ранозаживляющим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, слабительным и умеренно снижающим кровяное давление действием. Они являются надежным средством против поноса (особенно семена), расслабляют гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта, устраняют боль, возникшую вследствие спазма гладкой мускулатуры кишечника или желудка.

Листья подорожника входят также в состав сборов от кашля как отхаркивающее средство и применяются как горечь при желудочных заболеваниях.

Настой листьев принимают при бронхитах, астме, коклюше, плеврите, холециститах, воспалении мочевого пузыря, дизентерии.

Кашель

Настой листьев подорожника усиливает функциональную активность эпителия дыхательных путей, увеличивает выделение и эвакуацию слизи бронхиальных желез, оказывает отхаркивающее действие, уменьшает кашель.

- 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин и процедить. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Этот же настой рекомендуется для наружного применения как антисептическое средство в виде промываний, примочек, компрессов.

- В аптеках продаются брикеты прессованного листа подорожника, одну дольку которого нужно залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин и процедить.

Принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день до еды.

ПРОРОСТКИ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР

В старинных травниках есть упоминание об употреблении в пищу проростков злаковых культур — средства, которое «внутренности укрепляет и силы телесные утверждает». Оказывается, наши предки широко использовали не только проростки, но и так называемые полупроростки, приготовленные особым способом.

В странах Востока этому ценному продукту также уделялось большое внимание. Один из восточных медицинских трактатов перечисляет несколько десятков заболеваний, при лечении которых рекомендовано применять проростки злаков; интересно, что рак также включен в этот перечень.

В настоящее время продукты повышенной биологической ценности стали доступны каждому. Пищевые продукты в странах Западной Европы нередко обогащают зародышами и проростками пшеницы и других злаковых. Около 10 % европейцев регулярно потребляют такие продукты.

Какова причина столь высокой популярности «живой» еды? Проростки злаковых в разнообразных видах обладают иммуностимулирующим, антибактериальным действием, нормализуют пищеварение, понижают уровень сахара в крови, способствуют естественному выведению токсинов и шлаков и многое другое. Получив из проростков ценные вещества, организм человека может успешно противостоять практически любым неблагоприятным факторам внешней среды.

Целебные свойства проростков

Первыми привлекли к себе внимание исследователей зародыши пшеницы. По сравнению с цельным зерном, они содержат в 50 раз больше витамина *E* (токоферола) — основного антиоксиданта, замедляющего процессы старения организма, в 10 раз больше витамина B_6 (пиридоксина), в 3–4 раза больше витаминов B_1, B_2, B_3, *PP*, значительные количества витаминов *F* и *P*, в 2–3 раза больше белковых соединений, в 4–5 раз больше жиров; концентрация микроэлементов в зародышах пшеницы количественно и качественно сложнее и богаче.

Еще биологи XIX в. отмечали, что прорастающая злаковая культура резко меняет свой химический состав: питательные вещества, до этого «дремавшие», переходят в активную форму (белки преображаются в аминокислоты, крахмал — в сахара, жиры — в жирные кислоты и т. д.). Затем появился экстракт, приготовленный из ячменного солода — замечательный лечебный и диетический продукт, который назначали ослабленным больным, беременным женщинам, кормящим матерям, детям младшего возраста.

В середине XX в. ученые сделали открытие: зерна желтой кукурузы также могут служить для производства солода, а следовательно, и лечебно-профилактического экстракта. Новый продукт содержал, кроме прочего, фолиевую кислоту, холин, практически все известные науке витамины и большое количество микроэлементов. Тогда же были най-

дены ауксины и фитогормоны — вещества, воздействующие на размножение и рост клеток, обмен веществ и способные уничтожать бактерии — возбудители многих заболеваний. Углеводы в новом экстракте находились в легкоусвояемом виде — мальтоза, глюкоза, декстрин. Кукурузный экстракт вскоре стали применять как лечебно-профилактическое средство при анемиях, авитаминозах, заболеваниях нервной системы, эндокринных заболеваниях, болезнях сердечно-сосудистой системы. Многие мужчины успешно прошли курс лечения от половой слабости экстрактом кукурузы.

Не менее эффективным оказался напиток из ячменного солода. Его рекомендовали применять больным, имеющим склонность к сахарному диабету. Из высушенных проростков ячменя изготавливают гордеин — препарат, оказывающий тонизирующее действие на сердце. Позднее были созданы лечебные и профилактические продукты из экстрактов проросших зерен пшеницы, овса, кукурузы, гороха: холесол, антигипоксин, нефросол, гемосол. Эти продукты имели выраженное профилактическое и оздоравливающее действие и применялись практически при всех известных заболеваниях, не оказывая никакого побочного действия даже при очень длительном применении.

Дальнейшие исследования окончательно доказали, что проростки злаковых представляют собой идеальное топливо для организма человека, топливо, с помощью которого сгорают недуги. При систематическом употреблении животворная сила этой пищи «переплавляет» все лишнее, изначально не свойственное организму, превращает больные клетки в полноценные, закаляет их. Также проростки имеют полноценную энергетику тонкого информационного плана, которая очищает и гармонизирует общую энергетику человеческого организма. Была определена роль ферментов — биологически активных веществ, взаимодействующих непосредственно со свободными химическими веществами клеток и межклеточной жидкости; ферменты выборочно нейтрализуют или перестраивают патологические молекулярные связи.

Пектиновые вещества, содержащиеся в проростках, нормализуют уровень холестерина, а также благотворно влияют на процесс клеточного дыхания, повышают устойчивость организма к аллергическим реакциям и неблагоприятным факторам внешней среды (в том числе радиационному). Во время чернобыльской катастрофы куры, в значительных количествах поедавшие зерновые, перенесли лучевую болезнь в гораздо более легкой степени, чем люди и домашний скот.

Клетчатка — грубоволокнистая ткань проросших зерен, перевариваясь в кишечнике человека, абсорбирует (впитывает и химически связывает) различные отходы жизнедеятельности тканей. Микроорганизмы, обитающие в кишечнике, создают из клетчатки ферментативные вещества, которые легко усваиваются и проникают в кровеносное русло, туда, где остро ощущается их недостаток. Также клетчатка помогает организму в выработке тепловой энергии и усиливает перистальтику кишечника, нормализуя процесс пищеварения. Этим обусловлено профилактическое противораковое действие проростков злаковых.

Наконец, последние исследования определили роль воды, содержащейся в проростках. Вода, усваиваемая проросшими зернами, естественным путем очищается от всех чужеродных примесей и преобразуется в так называемую структурированную воду, расположение молекул которой напоминает кристаллическую решетку льда.

Структурированную воду содержат и клетки человеческого организма, поэтому вода, содержащаяся в проростках, легко усваивается и пополняет водные запасы организма, экономя энергию, обычно затрачиваемую на переработку поступающей извне воды. Одновременно со структурированной водой организм получает и растворенный в ней кислород: клеточное дыхание улучшается, происходит удаление недоокисленных продуктов обмена.

Наибольшей популярностью у тех, кто практикует проращивание зерен злаковых, пользуется пшеница. Биополе

пшеничных зерен обладает чрезвычайно плотной коллективной структурой как в силу биологических особенностей самого зерна, его волновых свойств, так и в силу наложения полей отдельных зерен друг на друга. Эта особенность пшеницы обусловлена еще и тем, что, прорастая, зерна взаимно поддерживают и стимулируют свой рост. Таким образом, коллективное биополе зерен пшеницы взаимодействует с энергетическими структурами человеческого организма, его так называемым волновым колебательным контуром. Во время такого взаимодействия происходит процесс выравнивания биополя человека, «латания» дыр в энергетической оболочке организма, увеличения ее плотности и т. д. Частотные энергетические характеристики коллективного биополя проростков подавляют искаженные поля заболевших органов и тканей, создавая хорошие предпосылки к выздоровлению. По мере нарастания этого влияния, биополе проростков как бы навязывает организму в целом здоровую частоту. Примечателен тот факт, что после прикладывания пшеничного ростка к больному месту боль быстро стихает. Применение продукта внутрь дает более выраженный эффект.

Все живые и неживые формы обладают не только структурой (веществом) и полем (энергией), но имеют и информационное поле (память). Поэтому наряду со строительными материалами и топливом человек получает из проростков злаковых информацию, или информационную энергию. Она дарит человеку как бы воспоминание о добре, любви, гармонии, свойственных миру живой природы.

Показания к применению

Регулярное употребление проростков способно оказывать положительное действие практически при всех болезнях. Проростки злаковых обладают широким спектром лечебного и профилактического действия:

— вырабатывают у человека практически полную невосприимчивость к простудным заболеваниям;

— способствуют активному долголетию;

— уменьшают количество подкожных жировых отложений;

— увеличивают подвижность суставов, выносливость, физическую силу, быстроту реакции, эластичность связок и мышц;

— нормализуют координацию движений;

— способствуют заживлению ран, язв, уменьшают отеки;

— укрепляют костную и зубную ткань, восстанавливают зубную эмаль;

— обостряют обоняние, восстанавливают природные вкусовые ощущения;

— устраняют последствия проникновения в организм техногенных ядов (химических ядов, ионов тяжелых металлов и др.) и биологических загрязнителей (возбудителей различных заболеваний);

— обогащают кровь кислородом, тем самым предотвращая кислородное голодание органов и тканей;

— очищают биополе человеческого организма;

— способствуют исчезновению как доброкачественных, так и злокачественных новообразований (опухолей);

— нормализуют обмен веществ;

— омолаживают и стабилизируют работу всех систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, лимфатической, пищеварительной, выделительной, дыхательной, терморегулирующей, опорно-двигательной, репродуктивной) и ряда подсистем.

Показано применение проростков при гайморите, синусите, фронтите, пародонтозе, геморрое, мигрени и др.

Возможные осложнения

Они обычно носят индивидуальный характер и связаны с особенностями организма и процессом его начинаю-

щейся перестройки на всех уровнях.

- Употребление цельных проростков может вызывать боль у тех, кто страдает язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Таким пациентам следует начинать с приема молочка из проростков, настоя или отвара перемолотых проростков.
- У пациентов, подвергшихся радиотерапии в связи с опухолевыми заболеваниями, возможно появление отеков. В этом случае следует временно прекратить прием или уменьшить дозу.
- В первые дни приема зерна могут отмечаться слабость, головокружение, жидкий стул. Эти осложнения обычно постепенно проходят.
- Возможно обострение хронических заболеваний.

Перед началом приема проростков и в первые 2–3 дня их приема рекомендовано принимать аскорбиновую кислоту, растворенную в теплой кипяченой воде — по 0,1 г 3 раза в день.

Проращивание и применение проростков зерновых культур

Прежде всего следует запомнить, что оптимальным для лечебно-профилактического использования является зерно, пустившее ростки длиной 1–2 мм. Именно в этот момент ценные вещества в зерне наиболее активны. Также нужно знать, что после проращивания объем зерна увеличивается вдвое, то есть, к примеру, из одного стакана зерен получается два стакана проростков.

При покупке зерна необходимо обратить внимание на такие факторы:

— степень загрязненности зерна сорными семенами, камешками и прочими примесями; следует приобретать только чистое зерно;

— зрелость зерна; наличие большого числа незрелых зерен указывает на непригодность сырья;

— целостность зерен — сморщенные, дробленые, расплющенные зерна не годятся для проращивания;

— окраску — на зернах не должно быть темных пятен;

— степень влажности — зерновой материал не должен быть пересушенным, прелым или зараженным плесневым грибком;

— год сбора урожая, так как зерна, которые хранятся около года, прорастают хорошо, а хранящиеся два года и более — плохо;

— применялись ли ядохимикаты в процессе выращивания урожая и хранения зернового материала.

Рекомендации по проращиванию

- Для замачивания зерен злаковых используют эмалированную, стеклянную или фарфоровую посуду. Хорошо прорастают зерна и в глиняной посуде.
- Перед замачиванием зерна следует промыть в небольшом количестве воды. Всплывшие при этом зерна непригодны для проращивания. Если же всплывшие зерна составляют более 2 % от общего количества, то непригодна вся партия такого зерна.
- Трижды в день нужно промывать замоченные зерна прохладной проточной водой. При использовании кремниевой, серебряной, талой воды можно обойтись одним промыванием в день.
- Крупные зерна (кукуруза, фасоль, крупный горох и др.) могут высохнуть от недостатка влаги, поэтому после промывания их нужно залить водой и выдержать 15–20 мин, после чего слить воду и приступать к замачиванию лечебного сырья.
- Вода, оставшаяся после предварительного 5–7-часового замачивания, непригодна в пищу, поскольку содержит вредные вещества из оболочки зерен и ядохимикаты, если злак выращен по интенсивной технологии. Зерна необходимо промывать до тех пор, пока вода не станет чистой.

- Вода, оставшаяся после вторичного промывания зерен, содержит значительное количество полезных веществ; ее рекомендовано сохранять и применять внутрь, добавляя по 1–2 ст. ложки на стакан фруктового или овощного сока.
- Прорастание зерен активнее происходит в ночное время или в темноте. Эту особенность важно учитывать, если необходимо контролировать скорость прорастания сырья.
- Непроросшие зерна нельзя употреблять в пищу. Их следует отбирать и выбрасывать. Слабо проросшие зерна можно оставить для повторного прорастания.

Способы проращивания зерен

1. Зерна промыть, завернуть в двухслойный марлевый мешочек, подвесить и спрыскивать водой 5–6 раз в сутки. Через день сырье начнет набухать, затем еще через день-два, в зависимости от вида зерен, появятся небольшие проростки.

Продукт готов к употреблению.

2. Промытые зерна насыпать в тарелку и залить водой так, чтобы она едва покрывала сырье. Через 8–10 ч промыть зерна под проточной водой, затем периодически увлажнять до прорастания. Через 2–2,5 суток появятся проростки, которые готовы к употреблению.

3. Этот способ в целом схож с предыдущим, только зерна после второго промывания накрывают одним слоем марли и увлажняют ее.

4. Зерна насыпать в стеклянную банку и залить прохладной водой так, чтобы уровень воды в ней был на 5–8 см выше поверхности сырья, горлышко банки затянуть марлей, выдержать 6–8 ч. Затем, не снимая марли, слить воду, банку уложить на бок и накрыть так, чтобы зерна оставались в полной темноте, причем доступ воздуха должен быть достаточным. После появления проростков зерна следует промыть и можно использовать.

Во всех случаях необходимо следить за тем, чтобы ко времени употребления длина проростков составляла не более 1–2 мм.

Схема применения проращенных зерен

Передозировки лечебного продукта не бывает. При тяжелых заболеваниях больной должен употреблять 14–16 ст. ложек проростков ежедневно в течение длительного времени наряду с обычным или диетическим питанием. По мере выздоровления можно перейти на профилактическую дозу: 5–6 ст. ложек в день.

В начале заболевания проростки рекомендовано употреблять по следующей схеме:

— первые 20 дней — по 7 ст. ложек проростков 3 раза в день;

— последующие 7 дней — по 4 ст. ложки 3 раза в день;

— далее 15 дней — по 7 ст. ложек 3 раза в день;

— затем на протяжении нескольких месяцев — по 5 ст. ложек 3 раза в день.

Каждую порцию сырых или ошпаренных кипятком проростков нужно долго и тщательно пережевывать так, чтобы продукт под действием слюны сделался жидким и однородным. Следует делать не менее 60 быстрых и энергичных жевательных движений, съедая каждую столовую ложку проростков. Тяжелобольные должны пережевывать еще дольше.

Проростки зерновых культур идеально сочетаются практически с любыми продуктами. Особенно полезно их сочетать с сырыми овощами, фруктами, ягодами. Не рекомендуется одновременно принимать проростки и лекарственные растения. Нельзя сочетать прием ростков и химических лекарственных препаратов. Совместный прием проростков и продуктов пчеловодства (мед, цветочная пыльца, маточное молочко, прополис) может вызвать аллергию.

Прием проростков рекомендовано сочетать с курсами лечебного голодания, длительность и вид которых подбираются индивидуально.

Проращивание и применение зеленых ростков

Зерна можно проращивать не только в воде, но и в земле. Полученные при этом проростки так же эффективны, как и проращенные в воде. Вдобавок они очень экономичны.

Химический состав зеленых ростков чрезвычайно богат. Одно из важнейших веществ, содержащихся в них, — хлорофилл, который часто называют конденсированной солнечной энергией. Исследователи отмечают, что хлорофилл схож по строению на молекулярном уровне с кровью человека. Эксперименты показали, что организм способен перерабатывать хлорофилл в гемоглобин. А это очень важно для снабжения кислородом клеток, органов, тканей.

Молодая поросль пшеницы и других культур содержит до 70 % хлорофилла. Зеленые ростки могут служить витаминной добавкой к основным блюдам. Особенно полезен продукт тем, кто употребляет в пищу мясо.

Зеленые ростки обладают широким спектром воздействия на организм, благотворно влияя на все органы и системы. Вот лишь некоторые их полезные свойства:

— при закапывании в нос свежего сока ростков уменьшаются воспалительные явления, а затем наступает полное выздоровление при ринитах, синуситах, фронтитах, гайморитах, в том числе хронических; закапывание сока в слуховой проход показано при воспалениях наружного и среднего уха;

— полоскания со свежим соком ростков показаны при ангинах, тонзиллите, фарингите;

— сок обладает освежающим и тонизирующим свойствами; его добавляют в воду при приеме ванн.

В домашних условиях для получения зеленой поросли зерен используют обычные столовые подносы со слоем зем-

ли. Берется верхний слой обычной земли, пополам с торфом. На поднос насыпают землю и засевают семена, а сверху накрывают крышкой (вторым подносом или картонкой), чтобы сохранить необходимую влажность. Если вы хотите иметь свежую поросль пшеницы каждый день, то вам потребуется 8–9 подносов. Для других видов ростков потребуется столько же подносов или меньше, в зависимости от ваших потребностей. В дальнейшем вы сможете вместо торфа использовать перегнившие корешки, оставшиеся после выращивания зеленых ростков.

Для получения зеленых пшеничных ростков нужно взять чашку цельных зерен пшеницы зимнего сорта и замочить их на ночь в большом количестве воды. После этого слить воду, промыть зерна, перевернуть банку вверх дном и оставить зерна прорастать еще в течение 12 ч. За это время их нужно промыть как минимум дважды, чтобы предохранить от высыхания.

На поднос насыпать слой земли толщиной примерно 2,5 см, в подносе сделать желобки для стока воды по бокам. Затем равномерно распределить зерна по поверхности почвы, при этом следить за тем, чтобы зернышки не попали в дренажные отверстия и не лежали друг на друге. Посаженные зерна полить, но не заливать большим количеством воды. Накрыть крышкой и оставить так на 3 дня или до тех пор, пока крышка не начнет приподниматься. Раскрыть ростки и поставить в хорошо освещенное место, но не под прямые солнечные лучи. Поливать один раз в день. Ростки будут готовы к употреблению в среднем через 7–10 дней. Их нужно срезать ножом под корень.

Бронхит, кашель, простуда

- 1–2 ч. ложки проращенных пшеничных зерен прокипятить в течение нескольких минут в 200 мл воды, настаивать 10–15 мин. Принимать вместо чая 2–3 раза в день по 1 стакану.

Ринит, синусит, отит, простудные явления, насморк

• Для устранения воспалительных явлений 2–3 раза в течение дня закапывают чуть подогретый на водяной бане (не более 40 °С) сок из проростков зелени пшеницы. Разовая доза — 3–5 капель.

Одновременно с целью уменьшения отечности носоглотки и простудных явлений в дыхательных путях необходимо делать ингаляции с соком проростков.

Фарингит

• Из пшеничных проростков готовится экстракт, который имеет широкую гамму показаний к применению. Для его приготовления используются проросшие зерна с длиной ростков не более 3 мм. Их вначале перемалывают на мясорубке, а затем растирают в ступке, добавляя дистиллированную или охлажденную кипяченую воду. Когда будет получена кашицеобразная масса, ее процеживают через 2–3 слоя марли в отдельную посуду, остаток отжимают и снова растирают при добавлении свежих порций воды, вторично процеживают готовый продукт в ту же посуду. Аналогичным образом все повторяется и в третий раз. Выделенный натуральный экстракт помещают в холодильник и хранят при температуре 2–6 °С.

Принимают 2 раза в течение дня — утром натощак и вечером незадолго до сна. Доза на один прием для детей — 25 мл, для взрослых — 50 мл. При хранении содержимое посуды разделится на 2 фракции: в нижней части будет находиться осадок, вверху — жидкость. Поэтому перед самым употреблением расслоившийся экстракт обязательно взбалтывают.

Больные фарингитом приготовленное средство используют для полоскания горла; процедуру выполняют несколько раз в течение дня.

СЕЛЬДЕРЕЙ

В народной медицине для лечения используют листья, черешки, корни и семена сельдерея. Из зелени и черешков готовят свежий сок, который является более эффективным, чем отвар или настой.

Корни, салат из листьев, сок сельдерея в чистом виде или в смеси с морковным соком рекомендуют для лечения застойных явлений в бронхах и легких, при простуде, бронхиальной астме, как успокаивающее средство при неврозах, а также при импотенции.

- Отжать сок из свежего корня сельдерея. Принимать по $^1/_2$ ч. ложки три раза в день за 30 мин до еды.
- 2 ст. ложки измельченных корней настаивать в течение 2 ч в стакане холодной воды, процедить. Пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

СОСНА

Сосновая смола очень целебна. Так, известный американский врач-натуропат Джарвис рекомендует при ангине сосать (жевать) сосновую смолу. В китайской медицине она применяется в разовой дозе 0,5–2 г внутрь как отхаркивающее, болеутоляющее и мочегонное средство.

При простудных заболеваниях в народе используют и живицу. Чтобы добыть ее, надо сделать подсечки на стволе сосновых деревьев. Применяют живицу для приготовления пластырей, а также для получения скипидара. В народе живицу используют при затяжном кашле в виде небольших шариков, смешанных с сахаром. Их берут в рот и сосут, как леденец.

С лечебной целью можно использовать и почки сосны. Они содержат смолы, эфирные масла, горькие, дубильные, эфирные вещества, минеральные соли, фитонциды, вита-

мин *С*. Особенно большое количество витамина *С* имеется в зимней хвое. Поэтому желательно, заваривая чай, добавлять к нему немного хвои (несколько иголок на стакан чая).

Сосновые почки (настой, отвар, спиртовая настойка) употребляются в медицине как отхаркивающее, дезинфицирующее, мочегонное средство, а также для ингаляции при заболеваниях дыхательных путей.

Скипидар используют также для ингаляции, как противомикробное и дезодорирующее (устраняющее запах) средство при хронических воспалительных, а отчасти и нагноительных заболеваниях бронхов и легких. Для вдыхания берут 1 ч. ложку скипидара на 1–2 стакана кипятка.

Прежде часто принимали очищенный скипидар и внутрь как отхаркивающее, желчегонное, мочегонное, антисептическое средство и как противоядие при отравлении фосфором. Назначали 3 раза в день по 5–20 капель на молоке или сахаре.

Настои

- Взять 10 г измельченных почек сосны, залить 1 стаканом кипящей воды; затем процедить и пить по 1 ст. ложке через каждые 2 ч как витаминное средство во время эпидемии гриппа.
- Взять 1 ст. ложку почек на 2 стакана кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 50 г 3 раза в день.

Отвары

- Взять 15–20 г почек на стакан воды. Кипятить 1 мин, настаивать 1 ч. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- Можно делать отвар из 30 г молодых побегов сосны в 1 л молока. Пить по 330 мл 3 раза в день при простуде, гриппе.

Отвар из сосновых почек используют в народной медицине при застарелых сыпях, хронических воспалениях легких, ревматизме, водянке и как кровоочистительное и желчегонное средство.

Настойки

• Бутылку засыпать на одну треть измельченными шишками, залить их спиртом 40°, настаивать 7 дней в теплом месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 1–2 месяцев во время эпидемии гриппа.

• Спиртовую настойку почек по 20–30 капель 3 раза в день принимают при туберкулезе легких.

• 10%-ную настойку из свежих (зеленых) сосновых шишек, собранных в июне-июле, принимают на воде (1 ч. ложка на стакан) при простуде.

Витаминные напитки

• 30 г свежих игл сосны промыть в холодной кипяченой воде, затем опустить в стакан кипятка и кипятить в течение 20 мин в эмалированной посуде, закрыв ее крышкой. После остывания отвара его процеживают, добавляют для улучшения вкуса сахар и выпивают за день.

• 50 г молодых однолетних сосновых верхушек (в которых меньше горьких смолистых веществ) растереть в фарфоровой или деревянной ступке, залить стаканом кипятка и настаивать 2 ч в темном месте.

Можно прибавить к настою немного яблочного уксуса, а также сахар по вкусу. Процеживают настой через марлю и сразу же выпивают, так как при хранении он теряет витамины.

Считается, что стакан такого напитка содержит столько же витамина *С*, сколько стакан томатного сока, и в 5 раз больше, чем лимонный сок.

Ангина, тонзиллит

• Смазывать гланды небольшим ватным тампоном, на который нанести 3–5 капель одного из эфирных масел — сосны, пихты или эвкалипта.

• Цветки календулы лекарственной — 20 г, цветущие верхушки полыни горькой — 10 г, почки сосны обыкновенной — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 20 г. Взять 2 ст. ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 2 ч.

Полоскать горло теплым отваром 5–10 раз в сутки до и после еды.

Бронхит, трахеит

• Хвоя сосны — 10 г, корни алтея лекарственного — 20 г, плоды аниса обыкновенного — 10 г, цветки бузины черной — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, цветки просвирника лесного — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч.

Принимать по $^1/_4$ стакана 3 раза в день после еды.

• Делать ингаляции, массаж, растирания груди, ставить компрессы, принимать ванны с эфирными маслами сосны, пихты, эвкалипта, бергамота, лимона, шалфея, чабреца, мяты.

• Для массажа, растираний, компрессов: взять 50 г растительного масла, добавить к нему по 5 капель эфирных масел сосны, пихты, мяты, бергамота.

• Для ингаляций: взять 3–4 капли соснового, пихтового или эвкалиптового масла на 1 л кипятка и дышать этой смесью 10–15 мин.

• Для ванны: влить в ванну эфирные масла: сосны — 4 капли, пихты или розмарина — 2 капли.

• Почки сосны — 10 г, корень солодки — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, листья медуницы — 20 г, листья мяты перечной — 5 г, листья подорожника — 10 г, плоды фенхеля — 5 г, трава донника лекарственного — 5 г, трава тимьяна ползучего — 5 г. 1 ст. ложку смеси настаивать 2 ч в 1 стакане холодной воды, кипятить в плотно закрытой посуде 5 мин, после остывания процедить.

Выпить теплым в течение дня за несколько приемов.

• Почки сосны — 10 г, корень алтея — 20 г, корень солодки — 10 г, листья шалфея — 10 г, плоды аниса — 10 г.

1 ст. ложку смеси настаивать 2 ч в 1 стакане холодной воды, кипятить в плотно закрытой посуде 5 мин, после остывания процедить.

Выпить теплым в течение дня за несколько приемов.

• Корневище алтея лекарственного — 10 г, цветки бузины черной — 20 г, листья подорожника большого — 10 г, почки сосны обыкновенной — 20 г, трава фиалки трехцветной — 10 г. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 30 мин.

Пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день после еды.

• Листья мать-и-мачехи — 10 г, трава полыни лечебной — 10 г, почки сосны обыкновенной — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, трава фиалки трехцветной — 10 г. Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить перед употреблением, принимать по $^1/_4$–$^1/_2$ стакана 3–4 раза в день после еды.

Воспаление легких

• Почки сосны — 10 г, корневище алтея лекарственного — 20 г, трава будры обыкновенной — 10 г, цветки бузины черной — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, почки тополя черного — 20 г, трава фиалки трехцветной — 20 г.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин. Настаивать 1 ч.

Принимать теплым по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день до еды.

• Почки сосны обыкновенной — 20 г, листья березы пониклой — 20 г, цветущие верхушки лоха узколистного — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, трава тимьяна обыкновенного — 20 г, почки тополя черного — 10 г. 1 ст. ложку смеси сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч.

Принимать теплым по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

Воспаления ротовой полости и гортани

• Корневище аира болотного — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 20 г, почки сосны обыкновенной — 20 г, листья шалфея лекарственного — 10 г. 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч. Теплым отваром полоскать рот 5–6 раз в сутки.

• Корневище аира болотного — 10 г, кора дуба обыкновенного — 10 г, почки сосны обыкновенной — 20 г, листья шалфея лекарственного — 20 г. Взять 2 ст. ложки смеси на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 2 ч. Полоскать горло теплым отваром 5–10 раз в сутки до и после еды.

• Цветки бузины черной — 10 г, кора дуба обыкновенного — 10 г, почки сосны обыкновенной — 10 г. Взять 2 ложки сбора на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 2 ч. Полоскать горло теплым отваром 5–10 раз в сутки до и после еды.

Грипп, ОРЗ, послегриппозные осложнения

• Почки сосны — 10 г, корень девясила высокого — 10 г, корень солодки — 5 г, корневище аира — 25 г, корневище с корнями левзеи — 15 г, корневище с корнями пиона уклоняющегося — 20 г, плоды шиповника измельченные — 25 г, трава багульника болотного — 15 г, трава володушки многожильчатой — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 15 г, трава хвоща полевого — 10 г, трава эфедры односемянной — 5 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить на слабом огне в плотно закрытой посуде 8–10 мин, через полчаса процедить. Пить по $^1/_4$ стакана отвара в теплом виде 4 раза в день.

Для улучшения вкуса можно добавлять мед.

Кашель

◆ Корневище алтея лекарственного — 10 г, цветки мать-и-мачехи — 10 г, почки сосны обыкновенной — 10 г, плоды укропа душистого — 10 г. Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, добавить 1 ч. ложку меда, настаивать 30 мин.

Пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

◆ Хвоя сосны — 10 г, цветки коровяка густоцветкового — 10 г, цветки липы сердцелистной — 10 г, цветки мать-и-мачехи — 10 г, листья подорожника большого — 10 г, трава репешка обыкновенного — 10 г, корни солодки голой — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч.

Пить теплым с медом по $^1/_4$–$^1/_2$ стакана в день после еды.

◆ При *сухом кашле* рекомендуются:

а) ингаляции паровые со смесью эфирных масел: пихты —2 капли, шалфея — 2 капли на 1 л горячей воды;

б) массаж смесью эфирных масел: сосны — 3 капли, лаванды — 4 капли, эвкалипта — 8 капель с растительным маслом — 50 мл.

◆ При *влажном кашле* рекомендуются:

а) ингаляции со смесью эфирных масел: эвкалипта (или сосны) — 2 капли, аниса — 1 капля, мяты — 1 капля на 1 л горячей воды;

б) массаж смесью эфирных масел: эвкалипта — 8 капель, пихты (или сосны) — 4 капли, лаванды — 3 капли с растительным маслом — 50 мл.

Насморк хронический

◆ Делать ингаляции смесью эфирных масел: сосны, пихты или мяты — 2 капли, эвкалипта — 1 капля, розмарина — 2 капли.

◆ Делать 1 раз в день массаж гайморовых пазух смесью растительного масла (1 ч. ложка) с эфирными маслами пих-

ты или сосны, мяты, эвкалипта, розмарина (по одной капле каждого).

Простудные заболевания верхних дыхательных путей

• Цветки липы сердцелистной — 20 г, цветки мать-и-мачехи — 20 г, почки сосны обыкновенной — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить 1 мин, настаивать 30 мин.

Пить теплым по $^1/_2$ стакана с медом 3 раза в день после еды.

• Хвоя сосны — 10 г, листья березы пониклой — 10 г, цветки бузины черной — 10 г, листья ежевики сизой — 10 г, цветки коровяка густоцветкового — 10 г. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин.

Пить теплым по $^1/_2$ стакана с медом 3 раза в день после еды.

УКРОП

В западноевропейских странах укроп появился в X в. и возделывали его в основном как пряный овощ. Но в древности и в средние века укроп выращивали и для лечебных целей. Уже тогда его плоды применяли как легкое снотворное, для стимуляции отделения молока у кормящих женщин, при судорогах, а листья и плоды — при воспалении мочевого пузыря и заболеваниях печени.

В настоящее время эту культуру используют и в кулинарии, и в медицине. Укроп применяют как возбуждающее, укрепляющее, отхаркивающее средство. Он хорошо влияет на общее состояние организма (потому что содержит много витамина *С*), улучшает обмен веществ.

В качестве лекарственного сырья используют надземную часть растения в свежем или сушеном виде, а также плоды укропа, которые чаще всего заваривают как чай.

Внимание! Большие дозы укропа расширяют сосуды и уменьшают кровяное давление, поэтому лицам с пониженным кровяным давлением (гипотоникам) необходимо применять укроп с осторожностью.

Из-за проявления гипотензивного эффекта укроп может усилить чувство усталости, возникшее после тяжелой физической и умственной нагрузки.

Бронхит

- Смешать 15 г семян укропа, 30 г порошка корня солодки, 60 г сахарного песка. Принимать по $^1/_2$ ч. ложки 3–4 раза в день перед едой.
- Трава укропа — 1 часть, цветки бузины — 1 часть, цветки липы — 2 части, трава фиалки — 2 части. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, настаивать 2 ч.

Процедить и принимать по $^1/_3$ стакана 3–4 раза в день.

Грипп, простуда

Плоды укропа душистого — 10 г, корневища алтея лекарственного — 20 г, трава душицы обыкновенной — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, листья подорожника большого — 10 г, почки сосны обыкновенной — 20 г. Все смешать, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить.

Пить теплым по $^1/_2$ стакана с 1 ч. ложкой меда на ночь.

Кашель

Семена укропа в форме порошков, настоя и отвара используют в качестве отхаркивающего, ветрогонного, способствующего пищеварению средства, а также для увеличения молока у кормящих матерей.

1–2 ст. ложки измельченных семян укропа залить стаканом кипятка, настоять. Пить в течение дня.

Этот настой при длительном применении дает положительный эффект.

Пневмония

Плоды укропа, трава спорыша, плоды аниса, почки сосны, трава чабреца, мелко изрубленный корень солодки в равных количествах. 4 ч. ложки смеси залить 300 мл холодной кипяченой воды, настаивать 2 ч, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2–3 мин, остудить, процедить.

Пить по $^1/_2$ стакана три раза в день за 30 мин до еды.

Применение этого состава дает хороший эффект также при бронхоэктатической болезни, гнойном бронхите, хронической пневмонии.

ЧЕСНОК

Великий астролог и предсказатель Мишель Нострадамус (1503–1566) писал: «Съедайте по дольке чеснока перед едой, и вы никогда не будете болеть, а две капли чесночного сока, добавленные в рюмку белого вина, действуют ободряюще и омолаживающе».

За последние 30 лет проведено более 700 научных исследований чеснока. Эксперименты показали, что это — один из наилучших натуральных антибиотиков и антисептиков. Антибактериальные свойства чеснока клинически изучал еще в 1858 году великий французский микробиолог Луи Пастер (1822–1895). Дальнейшие исследования показали, что экстракт из свежего чеснока является эффективным антибиотиком с широким диапазоном действия. Он более активно, нежели пенициллин и тетрациклин, уничтожает кожные вирусы и различные бактерии, включая и те, которые вызывают пищевые отравления. Чеснок уничтожающе действует на вирусы и бактерии, когда инфекция по-

является впервые или, наоборот, является хронической. При этом у бактерии не вырабатывается к чесноку устойчивости. Антибактериальное воздействие чеснока обусловлено содержащимися в нем сульфидами, работающими подобно сульфамидным препаратам, которые растворяют серосодержащие биологические катализаторы в клетках бактерий.

Клиническими испытаниями установлено, что чеснок повышает сопротивляемость организма простудным и другим инфекционным заболеваниям, возбуждает аппетит, содействует желчеотделению, улучшает пищеварение и работу сердца, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды, обладает мочегонным, легким потогонным, противоцинготным, антисептическим и болеутоляющим свойствами.

Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма необычайно огромна. Вот ими-то и богат чеснок. Без микроэлементов не может проходить ни одна окислительно-восстановительная реакция. Многие исследователи возникновение заболеваний в первую очередь связывают с нарушением электролитного баланса, то есть взаимосвязей между микроэлементами в организме.

Чеснок не следует употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остром гастрите и обострении хронического гастрита, при воспалительных заболеваниях почек.

От неприятного чесночного запаха легко избавиться, если пожевать свежий корень или листья петрушки, сельдерея, бобы, семена аниса.

Лекарственные формы

Из свежего чеснока можно приготовить различные лекарственные формы, среди которых чесночное масло, настои, настойки, лечебные чаи и др.

Чесночное масло. 2 головки свежесобранного чеснока очистить от кожуры, разделить на зубки, мелко нарезать, после чего истолочь в ступке с помощью деревянного пестика. Полученную массу поместить в стеклянную банку и, постоянно перемешивая, добавить $^1/_2$ стакана растительного масла, банку плотно закупорить и поставить на прямой солнечный свет. Настаивать смесь 10 суток, помешивая 2–3 раза в день. Затем масло тщательно профильтровать, используя фильтровальную бумагу или вату, добавить несколько капель очищенного глицерина.

Чесночное масло перелить в бутыль темного стекла с притертой пробкой. Хранить в холодильнике в течение 2–2,5 месяца с момента приготовления. Перед применением масло следует подогреть на водяной бане до 35 °С.

Чесночное масло рекомендовано к употреблению при воспалительных процессах лор-органов и полости рта.

Отвар чеснока. В эмалированную кастрюлю влить 0,5 л дистиллированной воды и поставить емкость на медленный огонь. В самом начале кипения всыпать в воду 1 ч. ложку измельченного чеснока, кипятить 10 мин, затем настаивать в течение 1 ч, процедить.

Отвар чеснока применяется только в свежеприготовленном виде при всех заболеваниях простудного характера, гриппе — по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.

При приготовлении отвара большая часть летучих веществ (особенно фитонцидов) под воздействием высоких температур разрушается; лечебный эффект в этом случае оказывают преимущественно минеральные соли.

Внимание! Применение препаратов чеснока внутрь противопоказано при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, обострении хронического гастрита, при эпилепсии, а также в период беременности.

Настой чеснока. 1 ч. ложку мелко нарезанных зубков чеснока засыпать в эмалированную или керамическую емкость и залить 1 л крутого кипятка. Настаивать 2 суток в

плотно закрытой и укутанной емкости, затем процедить через марлевый фильтр или фильтровальную бумагу. Применять аналогично отвару чеснока.

При приготовлении водных лекарственных форм из чеснока особое внимание следует обратить на качество воды: лучше использовать талую, колодезную или родниковую воду.

Применяется как профилактическое средство при эпидемиях гриппа: по $^1/_3$ стакана 2–3 раза в день.

Настойка чеснока. Существует ряд рецептов настоек, которые можно приготовить из чеснока. Наиболее общими рекомендациями по их приготовлению являются следующие:

— чеснок должен быть свежим, с крупными зубками;

— если в качестве основы используется водка, то следует обратить внимание на ее качество: продукт не должен содержать каких-либо примесей; оптимальным для приготовления настоек является медицинский этиловый спирт (70%-ный или 40%-ный);

— емкость, в которой производится настаивание, должна быть предварительно вымыта, подогрета и иметь притертую пробку.

Применяется как профилактическое средство при эпидемиях гриппа: по 10 капель на стакан воды 2–3 раза в день.

Шалфейно-чесночный чай. Всыпать 2 ст. ложки сушеного шалфея и 4 или 5 измельченных зубков чеснока в 1 л кипящей воды. Накрыть крышкой и, сняв с огня, остудить отвар до комнатной температуры. Выпивать по 1 кофейной чашке 4–5 раз в день и полоскать горло через каждые полчаса.

Помогает при тонзиллитах и заболеваниях полости рта.

Средство для ингаляций. Взять 3–4 зубка измельченного (давленого) чеснока и 1 ч. ложку яблочного уксуса. Добавить 0,5 л кипятка и вдыхать пары.

Средство показано при насморке, гайморитах и закупорке носовых проходов.

Эссенция. Применяется только наружно при невралгиях, ангинах, головной боли. 1 ст. ложку чесночного масла разводят в 0,5 л водки. При этом сохраняются летучие компоненты чеснока.

Припарки. При заболеваниях верхних дыхательных путей, кожных инфекциях, открытых ранах, язвах применяют чесночные припарки.

Махровое полотенце смачивают в горячем отваре чеснока, отжимают и прикладывают к больному месту. Сверху припарку укутывают шерстяным платком и прикладывают грелку для более длительного сохранения тепла.

Курение. Прекрасный способ избавления от бронхитов, кашля — курение чеснока с травами.

- Для приготовления чесночных сигарет очищенные и крупно нарезанные 2 головки чеснока высушивают, как для приготовления порошка.
- При астме и застое в бронхах смешивают сухой чеснок с листьями мать-и-мачехи. При сухом кашле сухой чеснок смешивают с листьями мяты перечной и розмарина. Сигареты делают так: сухой чеснок раскладывают на чистой бумаге, режут очень мелко и смешивают с сухой травой, затем бумагу скручивают.

Сироп. Прекрасное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей и кашле. Особенно рекомендуется принимать детям и пожилым людям. Существует несколько способов приготовления чесночного сиропа.

- 1 $^1/_2$ стакана измельченного свежего чеснока, залитого гречишным медом, нагревают в эмалированной емкости на слабом огне, непрерывно помешивая (приблизительно 20 мин). Чеснок должен раствориться в сиропе. Накрывают крышкой и, помешивая, снова нагревают, чтобы сироп не подгорел. Во время кипения в сироп добавляют дистиллированную или талую воду. Снимают с огня, фильтруют и хранят в холодильнике в плотно закрытой посуде. Принимают через час: дети — по 1 ч. ложке, взрослые — по 1 ст. ложке.

• Второй способ приготовления сиропа идентичен предыдущему, но он содержит дополнительные компоненты:

— 1 ч. ложка сухого порошка чеснока (для обезболивания);

— 1,5 ст. ложки порошка корня алтея аптечного (при заболеваниях органов дыхания);

— 1,5 ст. ложки порошка корня женьшеня (для укрепления организма).

• Залить 60 г измельченного или давленого чеснока 0,5 л кипятка. Поставить в прохладное место на 10 ч. Процедить, добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса и 1 ст. ложку меда. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день во время еды.

Применяется при лечении грудного кашля, ангин, хронических бронхитов, для понижения высокого кровяного давления и улучшения циркуляции крови.

Прополисно-чесночный бальзам. Препарат оказывает выраженный лечебный и профилактический эффект при атеросклерозе (сосуды очищаются от атерогенных жировых соединений, увеличивается эластичность сосудистой стенки, гармонизируется обмен веществ, снижается вязкость крови, уменьшается опасность возникновения ишемической болезни сердца). Под врачебным контролем средство показано при хроническом бронхите, пневмонии, гриппе, острых респираторных заболеваниях, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом энтерите, энтероколите.

Сначала готовят настойку чеснока. Для этого необходимо 200 г свежеизмельченной чесночной массы (очищенные зубки чеснока дважды пропустить через мясорубку) поместить в темную бутылку и залить 200 мл медицинского спирта. Выдержать в темном месте 10–12 дней. Затем профильтровать, добавить 50 г свежего пчелиного меда,

30 мл 20%-ной спиртовой настойки прополиса, размешать до полного растворения меда и выдержать еще 2–

3 дня. Принимать препарат каплями на 50 г молока, 3 раза в день, за 20–30 мин до еды по приводимой ниже схеме.

Схема приема прополисно-чесночного бальзама

1-й день	1	2	3
2-й день	4	5	6
3-й день	7	8	9
4-й день	10	11	12
5-й день	13	14	15
6-й день	15	14	13
7-й день	12	11	10
8-й день	9	8	7
9-й день	6	5	4
10-й день	3	2	1

С 11-го дня препарат принимают по 25 капель 3 раза в день до конца 30-го дня. После пятимесячного перерыва курс повторяется.

Противоинфекционный экстракт. 50 г мелко нарубленного чеснока, предварительно замороженного; 25 г мелко нарубленного лука, предварительно замороженного; 200 мл 33%-ного этилового спирта (либо водки с водой в одинаковой пропорции); $^1/_4$ чайной ложки раствора аскорбиновой кислоты (или же 1 г витамина *С*).

Все тщательно размешать. Настаивать в течение двух недель при температуре 4 °С в холодильнике. Хранить жидкость в бутылке из темного стекла. Добавить немного мятного масла или несколько зубков чеснока. Срок хранения — до восьми месяцев.

Во время еды принимать 1–2 ч. ложки 3 раза в день.

Чесночные ванны. Применяются как частичные, так и общие ванны. Они рекомендованы при заболеваниях простудного характера, расстройствах нервной системы (неврозы), заболеваниях почек, мочеполовых путей. Неоценима роль чесночных ванн в курсе общего очищения организма. Температура ванны должна варьироваться в зависимости от целей ее применения — стимулирующий или успокаивающий эффект, анальгетический или противозудный и т. д.

Чаще для ванны используют лечебный отвар, а иногда — растолченные и завернутые в ткань зубки чеснока, затем прокипяченные или вымоченные в воде. Обычное соотношение отвара и воды — 1:3.

Температура воды в ванне должна быть около 35 °С. Такая ванна успокаивает нервную систему, особенно если сочетать чеснок с небольшим количеством листьев перечной мяты. Кроме расстройств нервной системы чесночные ванны полезны при простудах и гриппе, а также заболеваниях мочевого пузыря. В теплой чесночной ванне можно находиться 5–8 мин и, если это необходимо, 2 раза в день, утром и вечером. После ванны нужно растереться мочалкой и принять прохладный душ.

Горячая ванна с температурой 43–45 °С — прекрасное средство от простуды и гриппа и очищает организм от шлаков благодаря усилению деятельности почек. После горячей ванны нужно тепло одеться в шерстяную одежду или укутаться в шерстяное одеяло, чтобы хорошо пропотеть.

В горячей чесночной ванне можно попарить ноги. Полчаса подобной процедуры предохранят от воспаления мочевого пузыря, почек, горла и среднего уха.

Ангина

Ангина (лат. angina — букв. удушье) — острое инфекционное заболевание, характеризующееся воспалением главным образом небных миндалин. Возбудители — стрепто- и стафилококки. Боль в горле при глотании, повышение температуры тела. Возможны местные (абсцесс), общие (поражения суставов, сердца, почек) и другие осложнения.

• Для эффективного лечения ангины рекомендуется такой рецепт. Зубок чеснока держат, «посасывая сок», во рту долгое время, с последующим многократным повторением этой процедуры.

Эфирные испарения чесночного сока обволакивают горло и лечат заболевание.

• Рекомендуется: от 8 до 10 зубков чеснока растереть до получения однородной массы. Залить массу половиной стакана яблочного уксуса, тщательно перемешать и настаивать в течение ночи. С утра добавить к смеси 1 ст. ложку гречишного меда и размешать.

1 ст. ложку средства держать во рту до полного растворения содержимого. Запить горячим молоком с добавлением небольшого количества пищевой соды.

Повторять до пяти раз в день, до наступления облегчения.

• Эффективное средство — чеснок с медом. Чеснок растереть в кашицу, смешать с растопленным медом в пропорции 1:1 и принимать трижды в день по 1 ст. ложке перед едой, запивая молоком.

• Полезно смазывать воспаленные миндалины свежеотжатым соком чеснока, разбавленным в пропорции 1:1 теплой кипяченой водой. Ощущение достаточно неприятное, но облегчение наступает быстро.

Чистый чесночный сок использовать не рекомендуется, поскольку это может вызвать ожог слизистой.

Ингаляции. Настойку чеснока залить водой, довести до кипения, потом слить в широкую посуду. Накрыть посуду полотенцем, склониться над емкостью и вдыхать пар в течение шести минут.

Обертывания. Хорошо натереть чесноком махровое полотенце, обернуть им грудь (полезно также и голени), лечь в постель, укрыться одеялом и полежать не более десяти минут.

После такой процедуры необходимо принять теплый душ, тщательно смыв остатки сока мылом.

Аппликации. Обильно смазать грудь или спину растительным маслом и сверху положить мелко нарезанный чеснок. Продолжительность процедуры — не более десяти минут.

Если кожа чувствительная, то можно класть чеснок не прямо на нее, а на пропитанный маслом бинт.

• При глубоких простудных воспалениях миндалин несколько капель свежего чесночного сока наносят на кон-

чики пальцев, а потом смазывают горло так глубоко, как только можно достать. Затем таким же способом поступают с настоем прополиса. Ощущения при подобной процедуре не очень приятные, но зато пользу вы ощутите очень быстро. При подобном «кошмарном» способе лечения необходима крайняя осторожность, поскольку можно получить ожог слизистой.

- При боли в горле можно применять следующее средство. Зубки чеснока растереть до консистенции однородной пасты. Затем к кашице добавить винный уксус и тщательно перемешать. Смесь оставить на ночь в холодильнике. На следующий день добавить к чесночной пасте разогретый темный мед и снова перемешать. При боли в горле положить в рот 2 ч. ложки данного средства и держать до полного растворения лекарства. Потом медленно проглотить очень маленькими глоточками.
- Очень эффективно старинное народное средство. 1 часть свежих очистков картофеля и 8 частей воды варить в кастрюле с плотно закрытой крышкой. Когда картофель сварится, быстро снять крышку, насыпать стакан заранее измельченного чеснока и добавить стакан меда. Положить больного в постель, укутать теплым одеялом с головой. Рядом, у изголовья, поставить табурет с кастрюлей, накрыть этим одеялом вместе с головой больного и снять крышку. Больной должен дышать этим паром как можно дольше, пока пар полностью не остынет. После ингаляции больного напоить горячим чаем с медом и, не раскрывая одеяла, дать уснуть.

Бронхит, простуда

- При бронхитах, атеросклерозе чеснок можно использовать следующим образом: очищенные от шелухи и измельченные дольки чеснока (одной головки) смешать со стаканом простокваши, выдержать в течение одной ночи, а на следующий день настой выпить в 2–3 приема. Это же

средство применяется при высоком давлении крови, глистных инвазиях.

- Смешать в равном соотношении свежую кашицу из чеснока, измельченные ядра грецких орехов и нерафинированное подсолнечное масло. Принимать по 1–2 ст. ложки смеси 1–2 раза в день, а также использовать как заправку к овощным салатам, винегретам. Смесь следует хранить в темном прохладном месте в плотно закупоренной емкости.
- 1 головку чеснока средней величины очистить, разделить на зубки, растереть в кашицу, залить 0,7 л кагора, настаивать 7–8 суток в темном прохладном месте, ежедневно встряхивая. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.
- При бронхитах и простудных заболеваниях рекомендуют смешивать толченый чеснок с разведенным медом, принимать по 1 ч. ложке через каждые час-два.

Грипп

- Болгарская народная медицина предлагает настойку из чеснока, приготовленную в домашних условиях: 250 г очищенных от шелухи зубков измельчить и залить 1 л водки, выдержать в течение 14 дней при температуре 30 °С.

Сосуд хорошо закупорить, пробку залить воском или сургучом (чтобы не проникал воздух) и держать в тепле на солнце или около печки. Несколько раз в день взбалтывать. Через 14 дней содержимое сосуда процедить через марлевую салфетку.

Приготовленную таким образом настойку можно хранить в течение года. Принимать при эпидемиях гриппа, дизентерии, кишечных инфекционных заболеваниях перед каждым приемом пищи по 10–15 капель. При заболевании упомянутыми выше болезнями необходимо дополнительно принимать еще по 20 капель до и после обеда. Эта настойка рекомендована и при бронхитах.

- При эпидемиях гриппа или обслуживании гриппозных больных как дезинфицирующее и лечебное средство используют сок или настойку из чеснока. Чесночными препаратами пропитывают марлевые тампоны и закрывают ими ноздри те пациенты, которые желают предохранить себя от гриппа.
- Полезно держать во рту очищенный от шелухи зубок чеснока (конечно, если нет противопоказаний к приему чеснока), продолжительно высасывая из зубка сок.
- Чесночная настойка: 30%-ная на 70%-ном спирте. 1 ч. ложку чесночной настойки смешать с $^1/_2$ стакана теплого молока. 2–3 раза в день этой смесью полощут рот, пропитывают ею тампоны, закрывая ноздри, дезинфицируют (протирают) лицо и руки.
- Кусочек очищенного чесночного зубка с небольшую горошину закатывают в ватку, сжимают его пальцами так, чтобы ватка пропиталась чесночным соком. Кладут прочесноченные комочки ваты в концы ноздрей так, чтобы они не мешали дышать носом. Во время эпидемии рекомендуется держать прочесноченные ватные комочки в ноздрях постоянно.
- Очень результативный способ лечения тяжелого насморка применялся еще в старину.

Натереть несколько зубков некрупного чеснока и отделить сок. То же проделать с небольшой луковицей. Оба сока соединить и с помощью пипетки закапать в каждую ноздрю по 1–2 капли. Будет больно, но минут через 5 наступит значительное облегчение. Можно повторить данную процедуру перед сном. Скорое выздоровление обеспечено.

- Смешать свеженатертую чесночную смесь с пчелиным медом в пропорции 1:1 и принимать, запивая теплой водой, по 1 ст. ложке смеси перед сном или по 1 ч. ложке 2 раза в день.
- Во время вспышек гриппа в 1954, 1955 и 1959 годах доктор В. М. Коротков успешно применил фитонциды чеснока для лечения гриппа и катара верхних дыхательных

путей. Его больные получали внутрь 3 раза в день по 20 капель спиртовой настойки чеснока или чесночный сок по 8 капель в нос три раза в день, по 5–6 капель 10% -ной спиртовой настойки чеснока или 10% -ного сока на физиологическом растворе с новокаином.

Больным, которые придерживаются постельного режима, доктор Коротков рекомендовал давать каждые три часа по 8 капель чесночного сока на 1 ст. ложку молока, подогретого до 45–50 °С. Рекомендовалось применять фитонциды чеснока при ежедневных двукратных ингаляциях по 10 мин. Результаты оказались превосходными.

Для увеличения эффективности действия чесночные препараты лучше всего принимать на ночь. Тогда выздоровление идет быстрее.

Необходимо есть суп или бульон с чесноком, пить чесночный чай. Для ослабления боли смазать небольшим количеством чесночной мази лоб, шею, горло. Для ослабления боли в грудной клетке полезны чесночные ингаляции.

Если произошло улучшение, приготовить салат из листьев цикория, латука, шпината, заправив чесночным маслом и уксусом. Для приготовления пищи использовать чесночное масло. Полоскать горло чесночным уксусом с щепоткой поваренной соли.

Кашель

Необходимо ли подавлять кашель? Конечно, нет, наоборот, ему надо помочь.

Лучше всего сделать следующее: укладываясь в постель или вставая утром, повернуться то на один, то на другой бок, можно даже свеситься головой вниз с кровати. То есть найти такое положение, при котором мокрота будет удаляться из глубины легких и каждый новый кашлевой толчок будет ей помогать в этом. Иногда мокрота становится настолько густой, что при всем старании не выкашливается. Помочь могут только отхаркивающие средства.

Задача отхаркивающих средств — сделать мокроту более жидкой. Известен простой способ: надо принять питьевую соду. Но легче сказать, нежели сделать. Если принять соду (обычно соду добавляют в теплое молоко, которое выполняет роль смягчающего средства), то очень мало шансов, что она попадет по назначению. Правда, и это помогает, поскольку при воспалительных заболеваниях организм «подкисляется» и его следует немного нейтрализовать. Более эффективны содовые ингаляции. Следует помнить, что при температуре выше 60 °С сода разлагается, поэтому соду необходимо класть в горячую воду, но не в кипяток.

Очень помогают эфирные масла, которые содержатся в растениях, в частности и в чесноке.

Эфирные масла — это собирательное название. С точки зрения химика, эфирные масла — это пахучие и летучие жидкие смеси, вырабатываемые растениями. С точки зрения врача — мягкие, раздражающие и активные противомикробные средства. Если они попадают в бронхи, то вызывают образование слизи и способствуют таким образом откашливанию.

Все летучие вещества, даже если их проглотить, частично выделяются с дыханием. Естественно, при этом возникает отхаркивающее действие.

У эфирных масел имеется недостаток. Они выделяются не только через легкие, но и через почки, вызывая их раздражение. Поэтому при нефрите прием чеснока противопоказан.

- При кашле и коклюше помогает чеснок с молоком: 5–6 измельченных зубков чеснока средней величины прокипятить в стакане молока. Отвар можно пить и детям, и взрослым несколько раз в день.
- Продолжительное многократное вдыхание летучих веществ разрезанной дольки чеснока.
- Измельченным и прожаренным с маслом или свиным салом чесноком натирать грудь и смазывать горло.

• Эффективный чесночный рецепт при кашле. Мелко нарезанный чеснок (одну головку) кипятить в свежем молоке до тех пор, пока он не станет мягким. Растереть чеснок в том же молоке, добавить сок мяты и две ложки липового меда. Принимать каждый час по 1 ст. ложке на протяжении всего дня.

• Превосходное средство — чесночное масло. Способ его приготовления: две головки свежего чеснока очистить, столочь в кашицу в деревянной ступке. Полученную массу переложить в стеклянную емкость, залить 150 г оливкового масла и тщательно перемешать. Настаивать в теплом месте не менее недели, ежедневно помешивая два-три раза. Готовое масло необходимо тщательно процедить через несколько слоев марли и хранить в холодильнике, в емкости из темного стекла, желательно с плотной пробкой. Срок хранения — не более двух месяцев.

Предварительно подогретое до температуры 30–35 °С чесночное масло употребляют внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Курс — не более одной недели, неделя — перерыв, после этого можно повторить (однократно).

• Нарезать на мелкие кусочки и вскипятить 10 головок лука и одну головку чеснока в непастеризованном молоке. Кипятить до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока будры. Это деревцо называется также плющик или собачья мята. Добавить мед для вкуса. Принимать по 1 ст. ложке через час в течение дня.

• При длительном кашле хорошее средство — молочная сыворотка, сваренная с чесноком.

• Помогает и снадобье, которое описал еще Авиценна под названием «лекарство для лизания из чеснока»: 50 г очищенного чеснока хорошо разваривают в 50 г топленого масла. Зубки отцеживают, тщательно толкут, заливают 100 г очищенного от пены меда и упаривают на слабом огне до загустения.

При кашле целители В. М. Коршиков, Г. В. Макаров, Н. Л. Налетько предлагают применять густую мазь из тол-

ченого чеснока пополам с ланолином или со свежим свиным салом.

Этой мазью надо хорошо натереть ступни ног, спину и руки.

Ланолин — густая вязкая масса темного цвета, получаемая при промывании овечьей шерсти. Ланолин обладает высокой гигроскопичностью (способен удерживать до 50 % воды с сохранением мазеобразной консистенции). Используется как мазевая основа.

Ларингит

Ларингит (термин «лариннго» от греч. *larynx*, родительный падеж *laringos* — гортань) — воспаление слизистой оболочки гортани. Основная причина — грипп и острые респираторные заболевания.

Проявления: кашель, хрипота в голосе или его потеря. При повторных заболеваниях, злоупотреблении курением, алкоголем ларингит может стать хроническим.

При воспалении придаточных пазух, фарингите и ларингите эффективен следующий рецепт: половину стакана очищенного и мелко нарубленного свежего чеснока положить в эмалированную кастрюлю и залить свежим медом так, чтобы полностью покрыть чеснок. Поставить на небольшой огонь и постоянно помешивать. Через полчаса весь чеснок растворится. После этого настаивать средство в течение часа. Потом снова довести до кипения.

Полученное средство необходимо принимать курсами по две недели — 2 раза в день (с утра и на ночь), до еды, по 1 ч. ложке, запивая молоком.

Хронический ларингит — хроническое воспаление гортани, — является результатом часто повторяющихся острых ларингитов или развивается у лиц, вдыхающих пыль, раздражающие газы, табачный дым, при алкоголизме, а также у людей, работа которых связана с постоянными го-

лосовыми нагрузками (певцы, педагоги, лекторы). Больные жалуются на осиплость, першение, царапание в горле, сухой кашель, быструю утомляемость голоса.

Для лечения хронического ларингита надо есть больше вареного чеснока. Полезно толченый зубок чеснока прокипятить в стакане молока и принимать всю порцию в течение получаса.

Чеснок оказывает легкое раздражающее действие, необходимое для стимуляции регенераторных процессов в слизистой оболочке.

Полезен чесночный горчичник. На предварительно смазанные растительным маслом тряпочки разложить мелко нарубленный чеснок и наложить тряпочки на спину или грудь. Если кожа чувствительная, то поначалу следует положить на тело тряпицу, смоченную растительным маслом. Затем на нее можно накладывать чесночный горчичник.

Ринит

Ринит (от греч. *rhinos* — нос) — то же, что насморк. Для профилактики ринитов полезны ингаляции — вдыхание паров свежеизмельченного чеснока. Такая процедура стимулирует мерцание ресничек эпителия в носу. Это способствует удалению со слизистой носа вредных микроорганизмов и пыли. В парах содержится прекрасное лекарственное вещество чеснока — аллицин. Попадая в легкие, аллицин способствует выработке естественного антибиотика — лизоцима.

Для ингаляций можно применять и смесь такого состава: свежеприготовленный сок чеснока (1 мл) разводят 0,5%-ным раствором новокаина (3 мл). Этого количества лекарства хватает на один день лечения.

Следует со всей серьезностью относиться к лечению ринита и прочих заболеваний, касающихся носовой перегородки. Перегородка носа — важный источник стимуляции рефлекторного действия внутренних органов.

Носовая перегородка концентрирует центры различных рефлексов. Вот почему, воздействуя на определенные точки перегородки, можно вылечить многие болезни. Если вспомнить: при обмороке, сильном алкогольном опьянении, потере сознания человеку дают понюхать кусочек ватки, смоченной нашатырным спиртом, и он приходит в сознание. Это «чудо» происходит потому, что периферийные окончания тройничного и симпатического нервов получили нужный импульс.

Носовая перегородка контролирует физиологическое равновесие в каждом внутреннем органе человеческого организма. Сенная лихорадка, астма, миома, напряжение сердечной артерии, заболевания половых, эндокринных органов, паращитовидных, вилочковой желез, недержание мочи, боль при менструальных циклах, запор, энтериты, ослабление диафрагмы, болезни почек, желудка, печени, уха, раздражительность, головокружение, беспокойство зависят от состояния носовой перегородки.

«Сибирская формула сохранения энергии»

4 небольшие головки чеснока и 4 луковицы среднего размера пропустить через мясорубку и постараться сохранить сок. 225 г ячменя довести до кипения в 1 л воды. Излишки воды слить, а зерна пропустить через мясорубку. Таким же способом подготовить 225 г свежего овса. Компоненты смешать с 900 г меда, добавить 28 г измельченного сухого корня аптечной валерианы. Варить на медленном огне до консистенции жидкого соуса. Массу размазать на деревянной доске слоем 25 мм и охладить до частичного затвердевания. После затвердевания из массы вырезать квадратики (длина стороны — 25 мм). Эти квадратики хранить в сухом прохладном месте. Рекомендуется принимать по 3–6 квадратиков перед едой.

«Сибирская формула сохранения энергии» — мощный антибактерицидный препарат, укрепляющий иммунную

систему, значительно повышающий сопротивление организма ко всем инфекциям.

У сибиряков, по воле судьбы осевших в США, есть еще одна формула сохранения энергии. Это чесночно-луковая смесь с медом — превосходное средство для людей старше пятидесяти лет. Ее можно употреблять неопределенно долгое время.

Для приготовления требуется 150 г чеснока, 225 г репчатого лука, 450 г меда, 900 г яблочного уксуса. Чеснок и лук дважды пропустить через мясорубку, добавить яблочный уксус и оставить массу на сутки в теплом месте. Мед нагреть на медленном огне до закипания, снять с огня, добавить в него выдержанную смесь чеснока, лука и яблочного уксуса. Все перемешать очень тщательно и настаивать 7 дней в теплом месте. После этого смесь пропустить через сито. Употреблять ежедневно 1 раз по 4 ч. ложки.

ЧИСТОТЕЛ

Чистотел — древнее лечебное средство. Само название говорит о том, что наши предки использовали его для очищения тела. И сегодня чистотел и его препараты успешно применяются для лечения наружных и внутренних болезней.

Свойства чистотела:

— оказывает противокашлевое действие;

— обладает выраженными спазмолитическими, противовоспалительными, желчегонными свойствами;

— угнетает развитие устойчивых к антибиотикам бактерий;

— настойка, экстракт и сок из травы растения обладают также бактерицидным действием по отношению к стрептококкам и стафилококкам, задерживают рост туберкулезной палочки, патогенных грибков, трихомонад.

В народной медицине настой травы чистотела пьют при болях в сердце, отвар травы и корней пьют при простуде,

бронхите, ревматизме, гипертонии, раке желудка и матки, эпилепсии, склерозе мозга, эмфиземе легких.

В западноевропейской медицине препараты чистотела применяли при проказе, подагре, раке кожи и желудка (как местноанестезирующее средство), туберкулезе, сифилисе, золотухе, желтухе, холециститах, коликах желчного пузыря и при других заболеваниях, сопровождающихся спазмом гладкой мускулатуры.

Внимание! Применение отвара травы чистотела внутрь требует большой осторожности. Поэтому необходимо начинать прием его с маленьких доз и слабой консистенции, например 0,5 ч. ложки травы на стакан кипятка, настаивать 20–30 мин. Пить по $^1/_3$ стакана. При серьезных заболеваниях дозу постепенно увеличивать.

Если вы все же почувствуете себя плохо — возникнут приступы тошноты или рвоты, понос и т. д., — то сразу прекратите прием настоя чистотела.

Такие явления бывают крайне редко, только лишь при каких-либо серьезных заболеваниях. В этих случаях необходима консультация врача.

Чистотел противопоказан при бронхиальной астме и эпилепсии.

- Отвар травы чистотела (наружно): 2 ст. ложки на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить. Полоскать горло, рот при простуде.

Ангина, грипп

Цветки бузины черной, кора дуба обыкновенного, трава зверобоя продырявленного, корни мать-и-мачехи, почки тополя черного, трава чистотела большого в соотношении 1:1:2:2:1:1. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 2–3 мин, затем настаивать 2–2,5 ч, процедить.

Полоскать горло теплым отваром 6–8 раз в сутки до и после еды.

Бронхит, грипп, заболевания легочных путей

• *Настой чистотела.* Эту лекарственную форму можно приготовить как из свежего, так и из сушеного лекарственного сырья.

Для приготовления настоя из свежего сырья необходимо вырвать куст с корнем, отряхнуть его от остатков земли, очистить от засохших листьев, корень тщательно промыть; промывать надземные части растения не следует. Все растение нарезать небольшими кусочками, засыпать в пол-литровую банку так, чтобы сырье занимало $^1/_4$ часть банки, залить доверху крутым кипятком, накрыть крышкой и настаивать до полного охлаждения жидкости, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3 раза в день за 15–20 мин до еды. На каждый день лечения следует готовить новую порцию настоя.

Курс лечения длится до полного выздоровления; после каждой недели приема следует делать двухдневный перерыв.

• Корень алтея лекарственного, цветки бузины черной, цветки мать-и-мачехи, трава репейника обыкновенного, почки сосны обыкновенной, трава фиалки трехцветной, трава чистотела большого в равном соотношении. 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, поместить на водяную баню, довести до кипения и кипятить 5–7 мин, затем настаивать 1 ч, процедить.

Принимать по 50 мл отвара 5–6 раз в день.

Бронхит хронический

• Почки березы пониклой, корневище девясила высокого, цветки коровяка густоцветкового, трава первоцвета весеннего, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 1:1:1:2:1:0,5. Взять 1 ст. ложку измельченного сырья, залить 1 стаканом кипятка, нагревать 10–15 мин на водяной бане, затем настаивать 1–1,5 ч, процедить.

Принимать по 50 мл настоя 5–6 раз в день.

Вирусные заболевания

Листья крапивы двудомной, зеленые стебли овса посевного, трава полыни обыкновенной, трава пустырника сердечного, зеленые стебли ржи посевной, листья тополя черного, цветки цмина песчаного, трава чистотела большого в соотношении 3:3:1:2:3:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения на медленном огне, кипятить 1 мин, затем настаивать 1 ч, процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды.

Острые респираторные заболевания

Для приготовления средства сбор лекарственных растений, состоящий из травы чистотела большого, листьев мяты перечной, почек сосны обыкновенной, плодов шиповника коричного, травы зверобоя продырявленного, цветков календулы, цветков ромашки лекарственной, плодов фенхеля, плодов тмина, травы чабреца в равном соотношении.

Все тщательно измельчить, взять 4 ст. ложки смеси, добавить по 1 ч. ложке камфорного масла, масла мяты перечной, масла фенхеля обыкновенного, залить 1 л подсолнечного масла. Емкость поставить на водяную баню и нагревать в течение 6–7 ч на медленном огне, затем настаивать 1 сутки, процедить. Хранить в темном прохладном месте.

Применяется как наружное средство.

ШИПОВНИК

Шиповник — ценное лекарственное растение. Его плоды, применяемые с лечебной целью, по количественному содержанию и разнообразию витаминов значительно превосходят другие растения.

В народной медицине свежие плоды и компот (отвар) из шиповника используют как общеукрепляющее средство при лихорадочных заболеваниях (грипп, туберкулез, дизентерия, малярия и др.), при лечении острых и хронических заболеваний печени (желтуха, холецистит, желчнокаменная болезнь, хронический гастрит), почек (пиелонефрит, почечнокаменная болезнь), сердца (миокардит, ишемия и др.), при гипертонической болезни, кровотечениях из носа, заболеваниях полости рта. В древней медицине (по описаниям Авиценны) шиповник применялся для охлаждения нервов, при опухолях горла и миндалин.

Острые респираторные заболевания, ослабление иммунитета

- Плоды шиповника — 1 часть, ягоды черной смородины — 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном месте, процедить. Пить по 100–150 мл отвара 2–3 раза в день.
- Плоды шиповника — 1 часть, ягоды рябины — 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном месте, процедить.

Пить по 100–150 мл отвара 2–3 раза в день.

- Плоды шиповника — 1 часть, ягоды брусники — 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном темном помещении, процедить.

Пить по 100 мл отвара 2–3 раза в день.

- Плоды шиповника — 1 часть, плоды малины — 1 часть, листья смородины черной — 1 часть, листья брусники — 1 часть. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 10 ч, процедить.

Пить по 100 мл отвара 3 раза в день.

• Листья черники — 4 части, створки фасоли — 4 части, листья земляники обыкновенной — 3 части, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, корень лопуха большого — 3 части, листья крапивы двудомной — 4 части, корень одуванчика обыкновенного — 2 части, верхняя часть цветущего овса — 4 части, листья костяники — 4 части, плоды шиповника — 4 части. 1 ст. ложку смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 4 ч.

Принимать по 150 мл отвара 3 раза в день.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Еще врачи Древнего Египта широко использовали антисептические свойства эфирных масел, приготовленных из различных растений. Эфирные масла применялись для борьбы с эпидемиями, инфекционными заболеваниями. Греческие воины, идя в поход, брали с собой мазь, приготовленную из мирры, которая использовалась ими для обработки ран. В средневековых рукописях имеются сведения о том, что в знатных домах было принято иметь шарики или букеты с ароматическими маслами, защищавшие от заразных болезней.

Современные исследования подтвердили высокую антисептическую активность эфирных масел. Так, смесь эфирных масел сосны, чабреца, мяты, лаванды, розмарина при распылении в помещении убивает все стафилококки и плесень, а из 200 микробных колоний, определенных первоначально, остается только 4.

В пригородном лесу в кубическом метре воздуха насчитывается только 5 микробов, тогда как в городской квартире — 20 000, в салоне автомобиля — 9 млн, такое же количество — в школьных классах, магазинах, еще больше — в общественном транспорте, больницах.

При испарении эфирные масла почти полностью уничтожают в помещениях патогенную микрофлору и обеспе-

чивают лечебно-профилактический эффект. Наиболее эффективны эфирные масла лимона, лаванды, кориандра, сосны, пихты, эвкалипта и др.

Эфирные масла — летучие жидкости сложного состава. Они вырабатываются растениями и обуславливают их запах. Главный компонент эфирных масел — терпены. Получают эфирные масла главным образом путем перегонки с водяным паром богатых этими веществами частей растений. Применяют, в частности, в парфюмерии (например, жасминовое, розовое), пищевой промышленности (анисовое, укропное), медицине (эвкалиптовое, мятное). Биологическая роль эфирных масел в растениях до конца не установлена.

Касторовое масло

Касторовое масло получают из семян клещевины — многолетнего древовидного растения семейства молочайных, которые содержат около 50 % касторового масла.

Касторовое масло является основой различных кремов и мазей, в традиционной медицине издавна применяется как слабительное средство. Также используется при лечении простудных заболеваний, ран, геморрое и других заболеваниях.

- При бронхите, простудных явлениях 2 ст. ложки касторового масла подогреть на водяной бане. Затем к касторке добавить 1 ст. ложку скипидара и перемешать до образования однородной смеси. Больного уложить в постель, втереть смесь в кожу грудной клетки и укутать для сохранения тепла. Наиболее удобное время для проведения процедуры — вечерние часы перед сном.

Облепиховое масло

Облепиховое масло получают из плодов облепихи — кустарника или дерева семейства лоховых. Облепиховое мас-

ло превосходит многие другие растительные масла по содержанию аскорбиновой кислоты и витамина *Е*.

Известны два способа его получения.

1. Плоды измельчают, растирают и отжимают сок. При отстаивании последнего всплывает оранжево-красное (иногда оранжево-желтое) масло, которое собирают в отдельный сосуд. Жом промывают водой и высушивают при комнатной температуре (можно на батарее центрального отопления), пропускают через мясорубку или большую кофейную мельницу и заливают рафинированным подсолнечным или другим растительным маслом (1:5), нагретым до температуры 60 °С, хорошо перемешивают деревянной лопаткой или ложкой из нержавеющей стали и оставляют настаиваться, время от времени перемешивая. На следующий день масло сливают в другой сосуд с новой порцией сухого жома и оставляют настаиваться. Так повторяют 3–4 раза. Облепиховое масло процеживают через марлю или капроновую сетку в бутыль темного стекла, которую плотно укупоривают и хранят в холодильнике.

2. Замороженные плоды облепихи (1 кг) и столько же растительного масла помещают в кастрюлю с неповрежденной эмалью, которую, накрыв крышкой, помещают в большой сосуд с кипящей водой (водяная баня), выдерживают 30 мин, массу процеживают через марлю или капроновый мешочек, масло сливают, а выжимки снова заливают свежей порцией подсолнечного масла и вновь нагревают. Подобную операцию повторяют еще один раз. Таким образом, одна порция жома экстрагируется тремя порциями растительного масла. Масло, полученное в результате трех экстракций, сливают в одну посуду темного стекла, которую оставляют при комнатной температуре на одни сутки. При отстаивании масло всплывает на поверхность (сок остается внизу), его осторожно сливают в емкость темного стекла, хорошо укупоривают и хранят в холодильнике.

Применяют аналогично препарату промышленного производства.

- При простудных заболеваниях верхних дыхательных путей показаны ингаляции с теплым облепиховым маслом (1–3 раза в день).
- При насморке масло облепихи необходимо закапывать 3 раза в день по 4–6 капель в каждую ноздрю.
- При появлении в ухе первых болезненных симптомов закапывают по нескольку капель масла, но только в носовые ходы. Процедура выполняется три раза в течение дня через равные промежутки времени.
- При заболеваниях верхних дыхательных путей показаны ингаляции с теплым облепиховым маслом (1–3 раза в день).

Оливковое масло

Оливковое масло получают из мякоти оливок (маслин); лучшие сорта носят название прованского масла.

Выраженными лечебными свойствами обладает масло, хранившееся более одного года. Его применяют при простудных заболеваниях, лечении кожных заболеваний и болезней желудочно-кишечного тракта. Оливковое масло также ускоряет процесс выведения из организма соединений свинца и препятствует развитию атеросклероза.

- Для профилактики и лечения простудных заболеваний рекомендовано принимать по 1 ч. ложке оливкового масла 2 раза в день.

Пихтовое масло

- При ангине 1–2 капли пихтового масла с помощью пипетки или тампона нанести на слизистую зева. Процедуру следует повторять каждые 4 ч на протяжении 3–4 дней.
- При хроническом тонзиллите смазывание проводится таким же образом; кроме того, пихтовое масло после

каждого смазывания закапывают по 1–2 капли в каждый носовой ход.

- При хроническом рините рекомендовано 3–4 раза в день смазывать пихтовым маслом и затем массировать область гайморовых пазух, после чего закапать по 1 капле в каждый носовой ход.
- При воспалении легких и бронхите рекомендованы ингаляции с пихтовым маслом. На 2–3 л кипятка требуется 3–4 капли масла; длительность процедуры — 10–15 мин. Проводятся ингаляции с пихтовым маслом 2–3 раза в день.
- При гриппе рекомендовано втирать пихтовое масло массирующими движениями в кожу спины, груди, а также проделать массаж стоп с использованием пихтового масла.

Подсолнечное масло

Подсолнечное масло получают из семян подсолнечника. Продукт богат ненасыщенными жирными кислотами, сахарами, витаминами и прочими полезными веществами.

Подсолнечное масло достаточно редко применяется в качестве самостоятельного лечебного средства. Его чаще используют в качестве основы для приготовления лечебных масел. Наружно, в смеси с другими веществами, масло применяют для лечения ожогов, педикулеза, а также для приготовления компрессов, примочек и др.

- При ангине, рините подсолнечное масло (100 мл) довести до кипения, а затем прокипятить на водяной бане. После охлаждения к маслу добавить один измельченный зубок чеснока, настоять и готовый масляный настой процедить. Использовать для закапывания в нос. Дозировка для взрослых — по 7–10 капель в каждую ноздрю; для детей — 2–3 капли. В течение дня закапывание повторять до трех раз через равные промежутки времени. Общая продолжительность лечения выбирается индивидуально, в зависимости от самочувствия.

• При астме бронхиальной, пневмонии, бронхите смешать взятые в равных количествах (например, по 2 ст. ложки) подсолнечное масло, пчелиный мед, водку и готовую к употреблению горчицу. Принимать в теплом виде внутрь по 1 дес. ложке 3 раза в день. Состав может быть также использован наружно для смазывания грудной клетки.

• При потере голоса (афония) небольшое количество подсолнечного масла нагреть на водяной бане, после чего пропитать им хлопчатобумажную ткань и прикладывать к горлу в виде компресса на ночь. После снятия компресса проводят легкий массаж области гортани, проделывая массажные движения от подбородка вниз к грудной клетке. За счет механического воздействия возрастает интенсивность кровообращения в области голосовых связок.

• При бронхите, простуде взять поровну (примерно по 1 ст. ложке) подсолнечного масла, пчелиного меда и водки. Перемешать компоненты до образования однородной массы и смазать полученной смесью грудь и спину больного, а затем через бумажные салфетки наложить горчичники и стараться держать их как можно дольше.

Такие процедуры выполнять ежедневно до полного излечения или значительного улучшения состояния больного.

• При возникновении в ушах боли простудного характера в слуховой канал помещают небольшой ватный тампон, смоченный подогретым подсолнечным маслом или его смесью с миндальным или оливковым маслом.

• При насморке, гайморите приготовить смесь из подсолнечного масла, пчелиного меда, сока алоэ (каждого — по 1 ст. ложке). Высушенную траву зверобоя растереть в порошок и добавить к смеси в объеме 0,3–0,5 ч. ложки.

Перемешать и закапывать в каждую ноздрю по 2–5 капель 3 раза в течение дня.

• 1 ч. ложку подсолнечного масла смешать с таким же количеством измельченного на терке хозяйственного мыла, потом добавить по 1 ч. ложке лукового сока, пчелиного меда, водки и молока. Посуду с содержимым подогревают

на водяной бане при постоянном помешивании смеси. Когда мыло размягчится настолько, что станет возможным образование однородного состава, нагрев прекращают и массу охлаждают. Из марли готовят небольшие тампоны, увлажняют в лечебном средстве и закладывают в нос на 30 мин при насморке. В течение дня повторить три раза.

Процедуры выполнять ежедневно до выздоровления.

• При кашле, простуде смешать равные количества подсолнечного масла, пчелиного меда и лукового сока (например, взять по 2 ст. ложки каждого компонента) до образования однородной массы.

Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза день за 30 мин до еды.

• Чтобы прекратился кашель и организм стал более активно бороться с простудой, нужно внутрь принять средство, приготовленное из подсолнечного масла, пчелиного меда и коньяка (каждого компонента — по 1 ст. ложке). Вместо коньяка можно использовать водку или 70%-ный медицинский спирт. Стеклянную или эмалированную посуду с приготовленной смесью помещают на водяную баню и начинают подогревать содержимое. Когда средство нагреется до 40 °С, больной выпивает его за один прием и ложится в постель, тепло укутавшись. В следующие несколько дней повторять прием до прекращения кашля.

• При воспалении легких, бронхов смешать (по 1 ст. ложке) подсолнечное масло, пчелиный мед, этиловый спирт и горчицу. Сварить картофель (вместе с кожурой), истолочь и соединить с ранее приготовленной смесью. Полученную массу вложить в специально сшитый мешочек из натуральных волокон, разровнять и наложить на грудь (не располагать над областью сердца). Средство должно прикладываться к телу в горячем виде. Чтобы не обжечь кожу, мешочек накладывается через один или несколько слоев промежуточной ткани, которую необходимо убирать по мере охлаждения массы. Чтобы уменьшить тепловые потери и сделать картофельное прогревание более действен-

ным, мешочек покрывают слоем целлофана или компрессной бумаги, обвязывают тело большим полотенцем, утепляют больного и укладывают в постель до утра (лечебное обертывание делается на ночь).

На следующий вечер все повторить снова. Продолжать до полного выздоровления.

◆ Противовоспалительным действием обладает состав, полученный после смешивания в равных количествах подсолнечного масла и столового уксуса. Достаточно взять по 1 ст. ложке каждого из компонентов и добавить к тесту, приготовленному на домашнем квасе. Лепешка прикладывается в виде компресса над очагом воспаления — при воспалении легочной оболочки (плеврите).

Шиповниковое масло

Шиповниковое масло получают путем настаивания свежих плодов шиповника на растительном масле. Продукт содержит витамины B_1, B_2, K, C, P, каротин.

Масло шиповника эффективно при заболеваниях кожи, ринитах, синуситах, гайморитах, при лечении язвенного колита и некоторых других недугах.

Приготовление масла шиповника: 1 часть свежих измельченных плодов шиповника коричного залить 3 частями растительного масла, настаивать в течение 10–12 суток в темном месте, процедить.

При ринитах вводят в каждый носовой ход тампон, смоченный маслом шиповника. Тампон следует менять 2–3 раза в день.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Ангина, тонзиллит

Наиболее распространенное средство лечения ангины — полоскание горла разведенным яблочным уксусом.

Раствор состоит из 1 ч. ложки яблочного уксуса на стакан воды. Рекомендуется полоскание через каждый час; при этом набирают полный рот раствора, полощут рот и глотают.

Таким способом можно вылечить стрептококковую ангину за 24 ч. Как правило, в течение этого периода исчезают симптомы заболевания. А если на миндалинах есть налет, он исчезнет через 12 ч.

ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ, МУМИЕ И ДРУГИМИ ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

В народной медицине мед и другие продукты пчеловодства применяются при самых разнообразных заболеваниях: сердечно-сосудистых (при стенокардии, слабости сердечной мышцы); легочных (при туберкулезе — в комбинациях с растениями или жиром животных, как отхаркивающее, противокашлевое; при простудах, гриппе, бронхитах — также в комплексе с соответствующим образом подобранными лекарственными растениями); желудочно-кишечных (при язве желудка, двенадцатиперстной кишки, при гастритах с пониженной и повышенной кислотностью).

Сложный комплекс физиологически активных веществ (витаминов, макро- и микроэлементов) содержится в меде более или менее постоянно, независимо от места сбора и вида растений, с которых он собран.

Акациевый мед — применяется как общеукрепляющее средство, а также для повышения иммунитета при склонности к простудным заболеваниям.

Липовый мед — применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы как средство, укрепляющее сердечную мышцу.

Подсолнечниковый мед — отличается высоким уровнем содержания каротина, витамина *А* и душистых веществ, обладающих бактерицидными свойствами.

Наиболее ценный мед — собранный не с одного растения (той же липы), а с разных, еще лучше — с растений, произрастающих в суровых природных условиях: в горах (белошный мед), засушливых степях и пустынях.

Мед — не только вкусный продукт, который можно употреблять в разных видах, это ценный комплекс питательных элементов, играющих большую роль в процессах ассимиляции. Он быстро высвобождает энергию, расходуемую в период наибольшей дневной активности человека.

Преимущества меда перед сахарами:

— он не раздражает слизистую оболочку пищеварительного тракта;

— легко и быстро усваивается организмом;

— быстро высвобождает необходимую энергию;

— позволяет спортсменам и физкультурникам, расходующим много энергии, быстро восстанавливать силы;

— легче всех других сахаров пропускается почками;

— оказывает естественное, слегка послабляющее действие, а также успокаивающее (седативное) влияние на организм.

Дневная лечебная доза меда составляет обычно 100 г, максимальная — 200 (утром — 30–60, днем — 40–80, вечером 30–60 г).

Следует особо подчеркнуть, что эффект действия меда повысится, если пить его с лечебными травяными чаями или поливитаминным чаем из плодов шиповника. Причем при растворении меда чай не должен быть слишком горячим.

Противопоказанием к лечению медом является его индивидуальная непереносимость. Поэтому, прежде чем на-

чинать принимать мед, проверьте, не вызывает ли он у вас слезотечения, покашливания, покраснения глаз, сыпи, послабления стула.

Для этого взрослому человеку достаточно съесть 1 ч. ложку меда, ребенку в возрасте старше 1 года — 0,5 ч. ложки, а грудному малышу — 1–2 ч. ложки подслащенной медом воды.

Прополис, маточное молочко и цветочная пыльца — продукты пчеловодства, которые наряду с медом используются в народной медицине. Их применение разнообразно; в большинстве случаев здесь играют роль стимулирующие и восстановительные свойства этих замечательных природных лекарств.

Ангина

• 1–2 ст. ложки высушенных цветков ромашки лекарственной залить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10–15 мин на водяной бане. Охладить, процедить и добавить 1–2 ч. ложки меда. Использовать в виде полосканий при стоматитах, гингивитах, ангинах.

Бронхит

• Хорошие результаты дает применение высокосортного прополиса для ингаляции при заболевании верхних дыхательных путей и легких (бронхит, а также туберкулез). Способ этот прост и может быть легко применен не только в клинике, поликлинике, но и в домашних условиях.

Для ингаляции взять 60 г прополиса и 40 г воска, положить все в алюминиевую или эмалированную посуду емкостью 300–400 мл и поставить ее в более широкую металлическую посуду с кипящей водой. Дышать выделяющимся паром 10–15 мин утром и вечером.

Курс лечения — 2 месяца.

- 1 ст. ложка свежего сока алоэ, 100 г сливочного масла (несоленого), 100 г смальца или гусиного жира, 100 г натурального пчелиного меда и 50 г какао. Все тщательно перемешать.

Принимать по 1 ст. ложке меда на стакан горячего молока (детям по 1 ч. ложке или 1 дес. ложке, в зависимости от возраста) 2 раза в день.

- 100 г сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда, сок 3–4 лимонов.

Принимать по 1 дес. или 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Для получения сока используют алоэ не моложе 2 лет. Срезать крупные нижние и средние листья, промыть их кипяченой водой, затем разрезать на мелкие кусочки и выжать через сложенную вдвое марлю (пропустить через мясорубку или отжать с помощью соковыжималки).

- 1 ст. ложку измельченных корней девясила высокого заварить в стакане воды и кипятить 10 мин. К остывшему отфильтрованному отвару добавить 1 ст. ложку меда.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды при бронхите.

- Смесь измельченных листьев медуницы лекарственной, подорожника большого, шалфея аптечного, золототысячника и травы полыни (по 1 ст. ложке) заварить в стакане кипятка. Профильтровать. Добавить 1 ст. ложку меда.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды.

- 500 г очищенного и измельченного лука репчатого, 50 г меда и 40 г сахара варить в литре воды на слабом огне 3 ч. После охлаждения жидкость слить в бутылку и плотно закупорить.

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

- 1 ст. ложку измельченных листьев мать-и-мачехи заварить в стакане кипятка. После охлаждения процедить и добавить 1 ст. ложку меда.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- Смешать равные части сока редьки черной и меда.

Принимать по 1 ст. ложке (детям по 1 ч. ложке) 3 раза в день.

- Вырезать середину редьки и наполнить ее медом. Образовавшуюся через 3–4 ч жидкость принимать по 1 ст. ложке (детям по 1 ч. ложке) 2–3 раза в день.

- Измельченные корни алтея и листья мать-и-мачехи по 2 части, трава душицы — 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин и процедить. Добавить 1 ст. ложку меда.

Принимать по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день после еды.

- Измельченные корни солодки и листья подорожника по 3 части, листья мать-и-мачехи — 4 части. 1 ст. ложку смеси использовать для приготовления стакана чая. После процеживания добавить 1 ст. ложку меда.

Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день после еды.

Кашель

Если вас беспокоит кашель, используйте эффективное средство от кашля, предлагаемое народной медициной и проверенное многими поколениями.

- Проварить 1 лимон на медленном огне в течение 10 мин. Он станет мягким, особенно кожура, и из него можно будет выжать больше сока. Разрезать лимон пополам и выжать сок соковыжималкой. Влить сок в стакан, добавить 2 ст. ложки глицерина. Тщательно размешать глицерин с лимонным соком и затем долить стакан доверху медом.

Доза сиропа от кашля регулируется по обстоятельствам. При редком кашле принимают по 1 ч. ложке в течение дня. Перед употреблением смесь взбалтывают.

Если беспокоит кашель ночью, принимают 1 ч. ложку на ночь и еще одну ночью. При сильном кашле — 1 ч. ложку утром, встав с постели, еще одну — до обеда, одну — после обеда и еще по одной — под вечер, после ужина и на ночь.

По мере уменьшения кашля сокращают число приемов смеси. Это средство от кашля не расстраивает желудок, что характерно для многих средств от кашля. Его можно рекомендовать как взрослым, так и детям. Оно эффективно в случаях, когда другие средства не помогают.

Простудные заболевания

- 10 г цветков липы (примерно 3 ст. ложки) залить 200 мл кипятка. В 1 стакане настоя растворить 1 ст. ложку меда. Принимать в теплом виде по $^1/_2$–1 стакану 2–3 раза в день.
- Взять по 1 ст. ложке цветков липы и плодов малины, залить их 2 стаканами кипяченой воды, кипятить 5 мин, дать настояться, процедить и растворить в отваре 2 ст. ложки меда. Принимать в теплом виде по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день.

Эти настои способствуют более быстрому выздоровлению, увеличивают сопротивляемость организма, его защитные свойства.

Фарингит

Прополис активно воздействует на течение биологических процессов в тканях организма, обладает антимикробным, противовоспалительным и местноанестезирующим свойствами.

Он активизирует процессы восстановления, что особенно важно при атрофических заболеваниях слизистой оболочки.

- Измельченный прополис опустить в стакан с холодной водой, при этом воск и некоторые другие примеси всплывут, а прополис осядет на дно. Этот осадок просушить и залить 96-градусным спиртом (из расчета 30 г прополиса на 100 г спирта), настаивать в течение недели, периодически встряхивая, затем отфильтровать.

Смешать 1 часть экстракта прополиса и 2 части глицерина (или персикового масла).

• При хроническом фарингите слизистую оболочку носо- и ротоглотки, предварительно освобожденную от слизи и корок, смазывают полученной смесью в течение 10–15 дней один раз в день. На одну аппликацию расходуется 2–2,5 мг препарата.

Лечебная активность экстракта прополиса значительно превышает эффективность наиболее распространенных лекарственных средств, применяемых при хронических фарингитах.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Лечение минеральными водами очень высокоэффективно и полезно для организма. Но минеральные воды смогут приносить нам еще большее благо, если мы будем пить их не только тогда, когда уже больны, но и до возникновения болезни, то есть с целью профилактики.

Нужно взять за правило для себя и своей семьи ежедневно иметь на столе минеральную воду и пить ее для очищения организма и профилактики различных заболеваний, так как вода из-под крана практически непригодна для приема внутрь вследствие ее загрязненности.

Необходимо приучить себя постоянно употреблять слабоминерализованную воду, желательно ту, которую добывают из родниковых источников на территории вашего района или области.

Лучше, чтобы это была постоянно одна и та же вода, так как организму сложно каждый раз приспосабливаться к новому минеральному составу поступающей в организм жидкости.

Можно использовать минеральные воды, разлитые в бутылки. Вода хорошего качества должна быть бесцветной, абсолютно чистой.

Бутылки с минеральной водой хранятся в горизонтальном положении в прохладном месте.

Профилактическое использование бутылочных минеральных вод должно сочетаться с соблюдением определенного режима, диеты, особенно в тех случаях, когда вы чувствуете какое-либо недомогание, пусть даже очень легкое.

Минеральные воды используют для внутреннего применения, ванн, купаний в лечебных бассейнах, всевозможных душей, а также для ингаляций и полосканий при заболеваниях горла и верхних дыхательных путей, для орошения при гинекологических заболеваниях и т. п.

По концентрации минеральных солей различаются слабоминерализованные воды, средней, высокой степени минерализации, рассольные и крепкорассольные.

Для внутреннего применения обычно назначают минеральные воды с минерализацией от 2 до 20 г/л.

По ионному составу минеральные воды делятся на хлористые, гидрокарбонатные, натриевые, кальциевые, магниевые и др.

По наличию газов и специфичности элементов выделяют углекислые, сульфидные (сероводородные), азотные, бромистые, йодистые, железистые, мышьяковистые, кремниевые, радиоактивные (радоновые) и другие минеральные воды.

По температуре: холодные (до 20 °С), теплые (20–37 °С), горячие (термальные, 37–42 °С), очень горячие (высокотермальные, от 42 °С и выше).

Существуют следующие способы лечения:

— пить воду, полоскать ею рот, делать ванночки для рта, промывать желудок и т. д.;

— вводить минеральную воду в толстую кишку, делать клизмы, микроклизмы, сифонное промывание кишечника;

— делать ингаляции минеральной водой.

Как пить минеральную воду в лечебных целях? Прежде всего, делать это можно только после консультации с врачом, который, учитывая род заболевания, а также на-

личие сопутствующих болезней, дает советы по выбору минеральной воды и методике ее применения.

Пить минеральную воду надо медленно, не торопясь, небольшими глотками, смакуя ее. Если вода неприятна на вкус (например, горько-соленая слабительная), то разрешается выпить ее быстро, залпом.

Умеренно минерализованные минеральные воды человеку среднего роста и веса назначаются обычно в количестве около одного стакана (200–250 мл). При малом росте и весе доза может быть снижена до 150–100 мл. Людям высокого роста и большого веса (80–90 кг и более) разовая доза повышается до 300–400 мл (1,5–2 стакана).

Слабоминерализованные воды можно принимать в большей дозировке по сравнению с сильноминерализованными.

Разовая доза минеральной воды зависит от рода заболевания и индивидуальных особенностей больного.

Обратите внимание на то, что очень редко и только по специальным показаниям минеральные воды применяются с лечебной целью в холодном виде. Чаще всего их назначают подогретыми.

В домашних условиях подогрев минеральной воды лучше проводить на водяной бане.

Как это делают? Стакан с налитой минеральной водой ставят в посуду с горячей водой и держат, пока вода не достигнет требуемой температуры. Выбор той или иной температуры проводится врачом в зависимости от рода заболевания, фазы лечения болезни и индивидуальных особенностей больного.

Минеральные источники в Украине: Миргород, Славяногорск, Трускавец, Моршин и др.

В самом начале лечения минеральными водами следует пользоваться уменьшенными дозами ($^1/_3$–$^1/_2$ стакана). Количество выпиваемой воды нужно увеличивать постепенно. Этого правила необходимо придерживаться особенно тем, у кого имеется склонность к поносу. При его появлении прекращают прием минеральной воды (до исчезновения поноса).

В лечебной практике издавна укоренился и вполне оправдал себя трехкратный (в течение суток) прием минеральной воды: утром — натощак, днем — перед обедом и вечером — перед ужином.

Лицам, склонным к поносу, поначалу можно ограничиваться однократным или двукратным приемом. Если вода легко переносится, надо переходить на трехкратный прием.

По специальным показаниям некоторым больным прием воды может быть назначен до 6–8 раз в сутки. В таких случаях ее пьют не только перед обедом, завтраком и ужином, но и в промежутках между ними, сразу или спустя какое-то время после еды.

В условиях трехкратного приема и использования умеренно минерализованных вод при средней разовой дозе около 200–300 мл суточная доза обычно находится в пределах 600–900 мл. При частом приеме минеральной воды, а также при использовании более значительных разовых доз суточное количество может дойти до полутора литров и более.

При использовании больших доз минеральной воды необходимо учитывать состояние сердечно-сосудистой системы, печени, почек, обмена веществ, чтобы не вызывать перегрузки и предупредить таким образом развитие болезненных явлений.

Вот почему вопрос о разовой и суточной дозе минеральной воды обязательно должен решать лечащий врач.

Воспалительные заболевания носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов

Основные формы лечебного применения минеральных вод при этих заболеваниях — полоскание горла и ингаляции.

- Полоскание горла проводится теплой минеральной водой 3–4 раза в день. На процедуру расходуется 1–2 стакана воды. Курс лечения — 3–4 недели.

• Ингаляции делают ежедневно или через день. На курс лечения дается до 20 ингаляций в зависимости от рода и характера течения заболевания.

Для ингаляции используются различные по своему химическому составу лечебные воды, относящиеся к категории умеренно или маломинерализованных вод, содержащих различные газы — углекислый, сероводородный, радон и т. д.

Особенно большой популярностью пользуются щелочные (гидрокарбонатно-натриевые) типа боржоми, щелочно-соляные (гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые) типа ессентуки № 4, воды поваренной соли (хлоридно-натриевые) типа старая Русса, щелочноземельные (гидрокарбонатно-сульфатно-натриево-кальциевые) типа железноводских вод и т. д.

Они назначаются для лечения заболеваний верхних дыхательных путей (ларинготрахеиты, бронхиты, бронхиальная астма), пневмокониоза (пылевая болезнь легких), остаточных явлений после воспаления легких и т. д.

Кроме того, ингаляции назначаются и для лечения некоторых внутренних заболеваний. Например, радоновые ингаляции назначаются при отдельных нарушениях обмена веществ (подагра, диатезы), ревматизме и других заболеваниях.

В основе лечебного действия ингаляционного метода лежит одновременное действие на слизистую оболочку дыхательных путей влажного тепла и веществ, входящих в состав минеральных вод.

Содержащиеся в минеральной воде вещества при ингаляции всасываются слизистой оболочкой дыхательных путей и, поступая через лимфатические пути в кровь, распространяются по всему организму.

Таким образом, они могут оказать влияние и на отдаленно расположенные нервные рецепторы и тканевые жидкости всего организма.

Для лечения вышеуказанных заболеваний путем ингаляции могут вводиться также лекарственные вещества, имеющие специальное назначение (ментол, эвкалипт, чабрец, вазелиновое масло и т. д.).

Ингаляции в домашних условиях: в миску или чашку налить подогретую до 70–80 °С воду. Затем наклониться над сосудом, закрыть глаза, накрыть голову полотенцем, ровно и глубоко вдыхать пар в течение 5–7 мин.

Вытереть лицо полотенцем и отдыхать 1–1,5 ч. В течение этого времени не выходить на улицу.

Горячие ингаляции проводят 2–3 раза в день.

МУМИЕ

Мумие — природный продукт, вытекающий из расселин скал в высокогорных районах.

Использование мумие в лечебных целях началось в глубокой древности и насчитывает более 2000 лет.

Мумие — средство, оказывающее стимулирующее влияние на весь организм, превосходящее женьшень, издавна применяется внутрь и наружно при ушибах, переломах костей, вывихах, при заболеваниях кожи, как болеутоляющее и противовоспалительное средство. Отмечены иммуностимулирующие свойства мумие при простудных заболеваниях, гриппе.

Установлено, что мумие активизирует минеральный обмен. Под его действием повышается содержание в крови кальция, калия, фосфора (важных строительных материалов, входящих в состав кости), увеличивается количество эритроцитов в крови, повышается содержание гемоглобина, что способствует лучшему кровоснабжению поврежденных тканей и оказывает стимулирующее влияние на весь организм.

Мумие безвредно для человека, не обладает тератогенным эффектом. Его использование весьма эффективно при лечении бронхиальной астмы, оно обладает свойством рассасывать опу-

холи и прыщи, применяется при насморке, заболеваниях уха, при ангине. Мумие увеличивает желчеотделение, используется как сердечное средство, нормализует нервную систему, эффективно при заболевании склерозом, успешно применяется при лечении расширения вен, при тромбофлебите. Считается целесообразным включение мумие в комплекс лекарств для лечения острой формы лучевой болезни (белокровия). Мумие является профилактическим средством против рака.

- Внутрь мумие принимают 1–2 раза в день, иногда 3 раза. Обычная доза 0,3–0,7 г в день для взрослых и до 0,3 г для детей. Во время курса приема мумие исключается употребление алкогольных напитков и некоторых химических препаратов. Мумие рекомендуется принимать рано утром натощак, а на ночь не ранее чем через 3 ч после ужина. После приема желательно находиться в постели 30–40 мин. Если заболевание сложное, хроническое и продолжается много лет, то мумие принимают курсами, по 2–3 раза в день, делая перерывы между курсами, продолжая прием до года и более.

Эффект от применения мумие часто превосходит самые смелые прогнозы.

Ангина

- Кусочек мумие 0,2–0,3 г сосать 3 раза в день до улучшения, затем реже, но не более 10 дней.

Воспаление среднего уха

- Вату, смоченную в 4%-ном растворе мумие, вложить в ухо.

Насморк

- 1 г мумие растворить в 5 ст. ложках воды (4%-ный раствор). Закапывать в нос 3–4 раза в день.

Помогает также при головных болях.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Чайный гриб не продается в аптеках и магазинах. Его передают из рук в руки, делятся им, вручают в качестве подарка. Примерно два десятилетия назад разведение чайного гриба пережило пик своей популярности. Сегодня можно сказать, что чайный гриб переживает второе рождение: любители общаются по переписке, делясь рецептами лечения, и перед настоем чайного гриба (чайным уксусом) отступают застарелые недуги.

Человек практически отказался от природных, естественных методов лечения, применяя преимущественно сложные химические препараты. К сожалению, такое лечение нередко заканчивается тем, что болезни переходят в хроническую форму, лишая человека многих здоровых радостей. Чайный гриб, конечно же, не является панацеей. Но он способен помочь поправить пошатнувшееся здоровье и стать средством профилактики ряда заболеваний.

Химический состав настоя чайного гриба — так называемого чайного уксуса — изучен не до конца. Как часто бывает с естественными средствами лечения, продукт неохотно раскрывает свои тайны. Например, не всегда можно с уверенностью сказать, почему настой чайного гриба помогает при том или ином недуге. Вероятнее всего, дело здесь не в действии отдельных веществ, а в их уникальном взаимодополняющем сочетании.

Целебные свойства чайного гриба

Чайный гриб представляет собой не одно живое существо, как думали в давние времена, а целую колонию живых существ. В этой колонии отмечен симбиоз — взаимовыгодное сожительство двух видов совершенно разных организмов — дрожжевых грибков и уксуснокислых бактерий. Их совместная работа дает единственный в своем роде результат: целебные свойства обычного чая дополня-

ются и обогащаются целебными свойствами уксуса и дрожжей, а также целого ряда продуктов жизнедеятельности колонии.

Ученые определили, что в состав настоя чайного гриба (чайного уксуса) входят жизненно необходимые для человека вещества трех химических групп:

- витамины, среди которых больше всего витамина *С* (аскорбиновой кислоты), витаминов группы *В*, витамина *Р* (рутина), витамина *D* (кальциферола);
- органические кислоты — яблочная, молочная, щавелевая, лимонная, уксусная и др.;
- ферменты — протеазы, амилазы, каталазы.

Давно известно о важнейшем свойстве настоя чайного гриба — его естественном антибактериальном (антибиотическом) действии. Естественное антимикробное действие означает действие, не имеющее недостатков, свойственных искуственным препаратам.

Какие недостатки есть у синтетических препаратов?

Антибиотики — органические вещества, образуемые микроорганизмами и обладающие способностью убивать болезнетворные микробы. Они используются как лекарственные препараты для подавления бактерий, микроскопических грибков, простейших. Антибиотики широко вошли в медицинскую практику, начиная с сороковых годов XX в.

В результате длительного применения антибиотиков возможно появление устойчивых к антибиотикам форм болезнетворных микроорганизмов. Именно это послужило причиной «лекарственного кризиса» в современной медицине, когда все более сложные и сильнодействующие антибиотики не могут справиться с приспосабливающейся к ним микробной флорой. Если же болезнетворные микроорганизмы и гибнут, то урон, нанесенный при этом человеческому организму антибиотиком, едва ли не больше возможного урона от развития микробов. Существует несколько основных проявлений побочного действия антибиотиков: дисбактериоз, отеки, сыпь, аллергические заболевания, поражения внут-

ренних органов и др. Наиболее опасно то, что при массивном применении антибиотиков страдает иммунная система. В настоящее время у каждого третьего человека активного возраста можно определить снижение сопротивляемости организма в той или иной степени.

Ученые России, Казахстана и Армении изучали целебные свойства чайного гриба. Естественный антибиотик, вырабатываемый им, получил название медузин (от научного названия самого гриба — медузомицет, то есть «медуза-гриб»). От синтетических и полусинтетических антибиотиков медузин выгодно отличается тем, что он не подавляет, а наоборот, стимулирует иммунитет и уничтожает болезнетворные микроорганизмы безо всякого вреда для организма человека. Кроме того, бактерии пока не научились приспосабливаться к медузину.

Благодаря содержащемуся в нем медузину настой чайного гриба способен уничтожать стафилококки, пневмококки, стрептококки и др.

Были проведены и клинические исследования медузина. Его использовали при лечении больных дизентерией. Результат превзошел все самые смелые ожидания. Оказалось, что эффективность настоя чайного гриба не уступает известным антибиотикам, традиционно применяющимся при дизентерии. В дальнейшем действие настоя чайного гриба было испытано на больных стоматитом, ангиной, тонзиллитом, энтероколитом, скарлатиной, дифтерией, конъюнктивитом и др. Эксперименты, проводившиеся в хирургических клиниках, подтвердили способность медузина ускорять заживление трофических язв и долго незаживающих гнойных ран. Естественный антибиотик медузин в сочетании с кислой средой, а также ферментами и витаминами так быстро и глубоко разрушает клеточную структуру болезнетворных микроорганизмов, что восстановиться и выработать устойчивость к этому антибиотику они просто не успевают. Также настой чайного гриба имеет широкий спектр действия, то есть уничтожает микробы

разных видов, типов, групп и подгрупп. Интересно, что в отличие от синтетических и полусинтетических антибиотиков медузин не теряет своих свойств при длительном хранении и даже при кипячении.

Видимо, недаром среди народных целителей бытует поговорка, что чайный гриб помогает при сорока хворях.

Приготовление чайного гриба

Чайный гриб — толстая студенистая масса буроватого цвета, напоминающая медузу, — представляет собой симбиоз бактерий уксуснокислого брожения и дрожжевых грибков.

Биологические свойства чайного гриба таковы, что даже крошечного кусочка достаточно, чтобы масса начала расти и развиваться.

Для приготовления настоя предварительно нужно заварить некрепкий чай из расчета примерно 1 ч. ложка сухой заварки на 1,5–2 л крутого кипятка. Чай необходимо настоять 15–20 мин, охладить до комнатной температуры и процедить через ситечко. Полученный настой чая должен иметь светло-желтый цвет.

Затем кусочек или слой чайного гриба следует поместить в вымытую и простерилизованную трехлитровую стеклянную бутыль и залить заваркой, после чего добавить небольшими порциями сахар так, чтобы он осел на дно бутыли и не засыпал чайный гриб. Сахара должно быть столько, чтобы он занял $^1/_{10}$ часть объема бутыли.

В первые несколько суток чайный гриб остается на дне бутыли. Затем под действием углекислого газа, образуемого дрожжевыми грибками, он начнет всплывать и окажется на поверхности раствора. Через 10–14 дней чайный гриб увеличится в размерах и займет всю поверхность жидкости. Напиток готов к употреблению.

Для подкормки чайного гриба можно использовать заварку, остающуюся после чаепития. Необходимо предварительно охладить ее и процедить через ситечко: в раствор

не должны попадать чаинки. Слишком крепкую заварку следует разбавить кипяченой водой. Также для подкормки чайного гриба нужен сахар. В зависимости от количества добавленного сахара настой будет более сладким или более кислым.

Один раз в два месяца проводится «туалет» чайного гриба. Его нужно аккуратно извлечь из бутыли и промыть в кипяченой воде комнатной температуры. Оставшийся настой нужно процедить через ватный фильтр и вылить обратно в предварительно вымытую бутыль, а затем опустить в жидкость гриб. Без такого ухода чайный гриб портится: некоторые его слои начинают стареть и отмирать, приобретая бурую окраску и активно распадаясь. Настой, в котором происходит разрушение гриба, нельзя употреблять — он вреден для здоровья.

Нельзя хранить бутыль в холодном месте (при температуре 18–19 °С) и на прямом солнечном свету.

Пить в качестве освежающего напитка и использовать как лечебное средство можно только прозрачный настой чайного гриба.

Внимание! Настой чайного гриба нужно принимать внутрь с осторожностью тем, кто страдает повышенной кислотностью желудочного сока.

Ангина, тонзиллит, фарингит, ларингит, грипп

- Принимать внутрь в качестве питья 5–6-дневный настой чайного гриба по 6–8 стаканов в день на протяжении 3–5 дней.
- Полоскать горло 4–6 раз в день 8–10-дневным настоем чайного гриба на протяжении 3–5 дней.

Отиты — наружный и средний

- 10–12-дневным настоем чайного гриба смочить марлевую салфетку, наложить ее на околоушную область, на-

крыть полиэтиленом, поверх наложить компрессную вату, зафиксировать шерстяным шарфом или платком. Длительность процедуры — 8–9 ч.

Обычно компресс с чайным уксусом накладывают на всю ночь.

- Примерно 1 л настоя чайного гриба любого срока выдержки довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня. Затем следует встать над емкостью и, накрывшись махровым полотенцем, прогревать больное ухо. Длительность процедуры — 10–15 мин. По окончании паровой ванночки можно наложить компресс с настоем чайного гриба. На курс лечения при отитах необходимо 6–8 процедур, которые проводятся ежедневно 1 раз в день.

Ринит, гайморит, синусит, фронтит

- Настой чайного гриба подогреть в эмалированной посуде до температуры 36–37 °С. Приготовленные заранее марлевые турунды смочить настоем и заложить в носовые ходы. Менять турунды следует каждые 30 мин на протяжении 6–8 ч.

При лечении перечисленных заболеваний в острой форме достаточно 2–3 дней лечения, в хронической — 6–8 дней (с однодневным перерывом после 3–4 дней лечения).

- 8–10-дневный настой чайного гриба подогреть в эмалированной посуде до температуры 36–37 °С. Погрузить нос в настой, прижав одну ноздрю пальцем, втянуть жидкость и тут же вылить ее (но не сморкаться); то же проделать для другой ноздри.

На одну процедуру необходимо 10–14 таких втягиваний. Промывание настоем чайного гриба проводится 1 раз в день на протяжении 8–10 дней.

Применение настоя чайного гриба с медом

Настой чайного гриба имеет кислый вкус. Тем, кто страдает гастритами и повышенной кислотностью желудочно-

го сока, он противопоказан. Но есть выход: подсластить чайный уксус медом. В этом случае получается не просто подслащенная смесь, а качественно новый продукт, в котором настой чайного гриба и мед взаимно обогащают и дополняют друг друга.

Прежде всего мед привносит в чайный уксус минеральные вещества, усиливает его антибактериальные свойства и энергетическую ценность за счет содержания простых сахаров — фруктозы, глюкозы и др. Мед можно добавлять при выращивании чайного гриба, а также класть по вкусу в стакан непосредственно перед приемом продукта.

Существует ряд заболеваний и состояний, при которых целебный эффект чайного уксуса проявляется только при его сочетании с медом.

Простуда, ангина

Смешать 1 ст. ложку меда и 1 стакан настоя чайного гриба. Принимать очень мелкими глотками по 1 стакану смеси 2–3 раза в день при затрудненном дыхании.

Грипп, острые респираторные заболевания

- Смешать $^1/_2$ стакана настоя чайного гриба, 2 ч. ложки меда и $^1/_2$ ч. ложки перца чили. Принимать каждый час по 1 ч. ложке смеси.
- Смешать $^1/_2$ стакана настоя чайного гриба и 1 ч. ложку меда. Принимать по $^1/_2$ стакана смеси 8–10 раз в день.

Заболевания полостей носа

- Смешать 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку чайного уксуса и сок половины луковицы. Марлевую турунду смочить полученным составом и вложить в носовой ход. 20–25 мин прогревать больное место синей лампой, мешочком, наполненным подогретой поваренной солью или сваренным вкру-

тую куриным яйцом. В течение дня следует повторить прогревание с 5–10-минутными перерывами 4–6 раз.

Курс лечения составляет 6–8 дней.

ПОВАРЕННАЯ И МОРСКАЯ СОЛЬ

Ангина, хронический бронхит, тонзиллит, насморк, ларингит

• Перемешать соль с горчицей, или перцем, или имбирем (на 1 кг соли — 2–3 ст. ложки добавок). Высыпать все на сковороду и прогреть (помешивая). Соль должна быть не раскаленной, а только горячей — градусов шестьдесят. Потом надеть тонкие хлопчатобумажные носки, пересыпать соль в тазик, зарыть в нее ноги и сидеть, пока соль не остынет. Делать так 4–5 раз в сутки.

• Взять 1 кг морской соли, разогреть ее на сковородке и добавить в уже горячую соль 1–2 капли ароматического масла (для ингаляций).

При ангине и ларингите можно использовать масло шалфея, липы; при бронхите и при любом виде кашля — масло фиалки, а также пихтовое. Особенно хорошо добавлять пихтовое масло в случае, когда болезнь протекает с астматическим компонентом (при коклюше, остром и хроническом бронхите, при катарах верхних дыхательных путей).

• Если же вы решили использовать лекарственные травы, нужно поступать так: измельчить в руках сухую траву и, когда соль нагреется и все уже будет готово к ингаляции, посыпать соль сухой травой. Тепло, идущее от соли, будет проходить через траву и из нее будут выделяться ароматические вещества.

Гайморит хронический

Прогреть соль градусов до шестидесяти, добавить в нее примерно $^1/_4$ головки мелко нарезанного чеснока, пересы-

пать смесь в холщовый мешочек и прикладывать к гайморовой пазухе (передняя часть щеки рядом с носом).

Держать мешочек, пока не остынет. Делать это нужно один раз в день, вечером.

Лечение смесью поваренной соли с водкой (по методу доктора Вильяма Ли)

Взять чистую бутылку, наполнить ее на $^3/_4$ хорошей (чистой) водкой, потом всыпать туда высушенную и измельченную каменную соль так, чтобы жидкость поднялась до уровня горлышка бутылки.

После этого закупорить бутылку и, хорошо взбалтывая, перемешать содержимое. Через 20–30 мин, когда вся соль опустится на дно, а водка станет совершенно чистой, смесь готова к употреблению.

Внимание! Перед самым употреблением никогда нельзя взбалтывать смесь, так как нерастворившаяся соль поднимается вверх и легко может попасть в рану или на кожу вместе с водкой, что увеличивает боль и замедляет лечение.

Смесь водки с солью применяется наружно, а иногда, при необходимости, — внутрь.

Лекарство разводят из расчета $^1/_4$ лекарства на $^3/_4$ слегка тепловатой воды.

Суточный прием смеси — 2 ст. ложки. Следовательно, воды для разбавления требуется 6 ст. ложек. Если обстоятельства позволяют, лучше всего принимать лекарство утром натощак, за 1 ч до завтрака.

Женщины и слабые (больные) люди должны этот состав разводить еще большим количеством теплой воды, то есть на 2 ст. ложки лекарства брать 8 или даже 10 ложек воды.

Следует помнить:

— лекарство берется всегда неразведенное, без примеси воды;

— втирание в легких случаях производится один раз в сутки;

— втирание перед сном всегда действеннее.

Простуда

- Если простуда сопровождается головной болью, то надо смесью соли с водкой смачивать всю голову и растирать виски.
- Если болит горло и вообще вся шея, то надо данным средством, разведенным теплой водой, полоскать горло (1 часть смеси на 3 части воды); растирать шею и затылок, вкладывать тампоны, пропитанные лекарством, в уши.
- Если простужена грудь, то надо прикладывать к ней платок, смоченный лекарством.

Простуда часто бывает упорна, в таком случае необходимо длительно употреблять данное лекарство, которое способствует обильному выделению пота и хорошему кровообращению.

Приложение

КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ

Большое значение для успешного противостояния вирусам имеет направленная коррекция иммунной системы с учетом состояния вашего здоровья. Этот этап для каждого человека различен по длительности. Рекомендуется продолжать его до приемлемого результата. Для кого-то это будет 1–2 месяца, а для кого-то — целый год и даже больше. Для того чтобы восстановить «пошатнувшийся» иммунитет, необходимо вести здоровый образ жизни. Безусловно, что лучше отказаться от курения и злоупотребления алкоголем. Однако это еще не все. Важно правильно питаться, как можно меньше нервничать, что расшатывает нашу иммунную систему, заниматься спортом. Все это укрепляет организм в целом, а значит, способствует укреплению иммунитета.

ДИЕТА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Очень часто наш организм сам сигнализирует, когда ему не хватает витаминов или минеральных веществ. Сигналом может служить острая потребность в том или ином продукте. Постарайтесь найти в предложенном перечне продуктов тот, который вам очень хочется съесть именно сегодня. Это значит, что ваш организм недополучает нужные ему вещества.

Арахис (арахисовое масло)

Исследования показали, что чаще всего желание погрызть арахис и попробовать арахисовое масло появляется у жителей больших городов. Если вам постоянно хочется съесть арахис или какой-либо другой орешек (либо бобовые), значит, ваш организм недополучает витамины группы *В*. Погрызть орешки очень час-

то хочется во время напряженной работы или после ответственных мероприятий, когда необходимо восполнить недостаток антистрессовых витаминов.

Бананы

Если вы воспылали любовью к бананам, то это может свидетельствовать о том, что вам необходим калий. Банан содержит около 600 мг калия, то есть четверть суточной потребности взрослого человека! Однако эти фрукты слишком калорийны. Если вы боитесь располнеть, бананы можно заменить томатами, белой фасолью или сухим инжиром. Часто любителями бананов становятся люди, принимающие мочегонные препараты и чаи для похудения, которые «вымывают» калий из организма.

Дыня

В дыне содержатся калий, кальций, фосфор, магний, а также витамины *А* и *С*. Особую потребность в них испытывают люди со слабой нервной и сердечно-сосудистой системой. Дыню нельзя назвать особо калорийным продуктом, так что лишние килограммы вам не страшны.

Кислые фрукты и ягоды

Во время простудных заболеваний организм испытывает повышенную потребность в витамине С и солях калия, которые содержатся в лимонах, красной смородине, клюкве. Также тяга к кисленькому может проявляться у людей с проблемами печени и желчного пузыря.

Лук, чеснок и другие пряности и приправы

Существует мнение, что особая потребность в чесноке, луке горчице, хрене — продуктах и приправах с острым запахом — является защитной реакцией организма от инфекций. Потому что именно эти растения вырабатывают фитонциды — вещества для защиты от микробов, которые помогают организму бороться с инфекцией.

Молоко и кисломолочные продукты

Любители кисломолочных продуктов, особенно творога, — это чаще всего люди, нуждающиеся в кальции. Неожиданная страсть к молоку может возникнуть при недостатке незамени-

мых аминокислот — триптофана, лизина и лейцина. Хочется молока и после сильного эмоционального возбуждения: содержащийся в нем триптофан обладает успокаивающим действием.

Семена подсолнечника

Желание погрызть семечки часто возникает у курильщиков, остро нуждающихся в витаминах-антиоксидантах, в частности витамине *Е*, которым так богаты семена подсолнечника.

ВКУСНЫЕ СОВЕТЫ

Постарайтесь включать в свое меню как можно больше свежей зелени: петрушки, укропа, корней и листьев сельдерея. Очень полезен чай из семян фенхеля, которые продаются в аптеках. Замечательный эффект дает регулярное употребление тыквы, кабачков, патиссонов, цуккини. Они хороши во всех видах: овощное рагу, оладьи из кабачков, пшенная каша с тыквой.

Быстрому повышению иммунитета способствует японская диета, в которой предпочтение отдается различным морепродуктам: кальмарам, креветкам, горбуше, окуню. Если для кого-то эти продукты кажутся дороговатыми, их можно заменить более дешевыми, но не менее эффективными аналогами: минтаем, ледяной рыбой. Не возбраняются также не прошедшие термообработку слабосоленые сорта красной рыбы, свежемороженая форель, лосось и селедка (но только бочковая, а не из консервной банки).

Рекомендуется периодически включать в меню мороженую скумбрию. Хотя она, с одной стороны, несколько тяжеловата и калорийна, но, с другой стороны, содержит необходимый организму набор ненасыщенных жирных кислот, заметно повышающих защитные силы организма. Следует иметь в виду, что при копчении и жарке эти полезные вещества разрушаются.

Повысить иммунитет помогут перепелиные яйца. Их нужно выпивать с утра натощак сразу не менее 7–8 шт. Сгодятся и куриные яйца в количестве 2 шт, но тогда лучше пить только белки.

Установлено, что употребление достаточного количества натуральных продуктов, богатых витаминами, дает гораздо больший эффект, чем синтетические витаминные добавки. Вот некоторые из них.

- Бананы и подорожник успокаивают расстроенный желудок, повышают кислотостойкость его слизистой оболочки.
- Сладкий перец помогает иммунной системе бороться с простудой, астмой, бронхитом, респираторными заболеваниями.
- Черника блокирует действия веществ, вырабатываемых бактериями, лечит кишечник, обладает антивирусным эффектом.
- Белокочанная и цветная капуста также обладают ярко выраженными антивирусными свойствами.
- Морковь является сильным противоинфекционным антиоксидантом.
- Перец чили содержит антибактериальные ингредиенты, способствует освобождению от слизи околоносовых пазух, дыхательных путей, выводит слизь из легких, предотвращает бронхит, оказывает болеутоляющее действие, при ингаляциях снимает головную боль.
- Кофе, благодаря содержащемуся в нем кофеину, расширяет просвет бронхов, поэтому его полезно употреблять при астме и затрудненном дыхании.
- Клюква оказывает сильное антивирусное и антибактериальное действие, обладает способностью защищать клетки, выстилающие мочевой пузырь и мочеиспускательный канал, от внедрения в них болезнетворных бактерий.
- Горчица и хрен оказывают противозастойное и отхаркивающее действие, выводят слизь из дыхательных путей.
- Лук — мощное противовоспалительное и антивирусное средство. Незаменим при лечении астмы, хронического бронхита, инфекции.
- Слива — антивирусное и слабительное средство.
- Кисломолочные продукты повышают активность клеток-киллеров, убивающих вирусы. Ежедневная чашка кефира ослабляет симптомы простуды и других респираторных инфекций верхних дыхательных путей, помогает предотвратить и излечить диарею.

Желательно как можно меньше есть плохо переваривающейся тяжелой пищи: жирного мяса, копченостей, консервов, колбас, сосисок, мясных полуфабрикатов, всякой быстрой еды типа «фастфуд». По возможности нужно избегать острых и сильно перченых блюд, консервированных острых соусов и пряностей. Лучше носить с собой пару бананов или небольшое количество фиников, инжира, кураги и перекусывать ими несколько раз в течение дня.

Салат «Здоровье»: нарезать мелкими дольками 100 г кураги, 100 очищенных яблок, 100 г чернослива, добавить 50 г изю-

ма, $^1/_2$ стакана очищенных измельченных грецких орехов, залить незасахаренным медом в смеси с водой (1 : 1). Этот рецепт можно изменить, заменив яблоки очищенными дольками лимона, а смесь воды и меда — чистым медом, в пропорции 1 часть меда и 1 часть смеси орехов, кураги, изюма и чернослива (этот рецепт очень полезен для укрепления иммунитета и поднятия жизненного тонуса организма).

ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ИММУНИТЕТА

Всем известно, что во фруктах и овощах содержится множество необходимых организму микроэлементов, органических кислот и прочих полезных соединений. Лето и осень — это период, когда можно не только вкусно поесть, но также поправить здоровье, повысить иммунитет и набраться сил перед долгими зимними и весенними месяцами, когда нехватка витаминов чувствуется наиболее остро. Поэтому важно знать, в каких продуктах можно почерпнуть эту целительную силу и какие вещества очень важны для повышения иммунитета.

Витамин *А* (ретинол)

Важность витамина

Редкое на сегодняшний день заболевание со смешным названием «куриная слепота», при которой человек ничего не видит в сумерках, возникает как раз при недостатке витамина *А*. Ведь фоторецепторные зрительные клетки, позволяющие нам различать свет и тьму, содержат фоточувствительный пигмент (родопсин), который представляет собой соединение белка опсина и витамина *А*. Под воздействием света родопсин распадается, посылая электрические заряды в мозг, которые потом преобразуются в картинку.

Также ретинол необходим для нормального состояния кожи и слизистых оболочек легких, кишечника и мочевыводящих путей. Он существенно воздействует на иммунную систему, а значит, влияет на восприимчивость организма к различным заболеваниям. В последнее время ученые все чаще утверждают, что витамин *А*, антиоксидант по своей природе, способен предотвращать возникно-

вение раковых заболеваний. В течение 8 лет ученые одной из клиник в США наблюдали за 90 женщинами преклонного возраста. Они выявили, что диета с высоким содержанием витамина *А* снижала риск инфарктов и инсультов приблизительно на 40 %.

Продукты, в которых содержится

Это жиры печени рыб (рыбий жир), куриной печени, свиной печени, морковь, сливочное масло, яичный желток, сметана, сладкий перец, шиповник, помидоры.

Витамин *Е* (токоферол)

Важность витамина

Подмечено, что некоторые витамины очень тесно связаны друг с другом. Так, витамин *Е* защищает своего «собрата» витамин *А* от окисления и улучшает его усвоение организмом. Ведь именно токоферол является мощным антиоксидантом. Он способен защитить клетки организма от повреждения активными химическими соединениями — свободными радикалами. Он помогает защитить иммунную систему от повреждений, вызванных старением. Токоферол предохраняет от повышенной ломкости капилляры, останавливает разрушение мышечных клеток. Недаром же витамин *Е* называют витамином молодости и красоты. А другое его название (токоферол) означает «несущий потомство», потому что витамин отвечает за способность к деторождению.

Продукты, в которых содержится

Растительные масла (арахисовое, соевое, пальмовое, кукурузное, подсолнечное и т. д.) и зародыши пшеницы. Также это орехи, семечки подсолнуха, цельные зерна и зеленые листовые овощи, миндаль, манго, спаржа, шпинат, свекла, неочищенный рис.

Витамин *С* (аскорбиновая кислота)

Важность витамина

Этот витамин является самым известным из всех своих «собратьев». Недостаток аскорбиновой кислоты в организме приводит к значительному снижению защитных сил. А оптимальные количества витамина *С* заставляют иммунные клетки с большей яростью набрасываться на чужеродные элементы, вирусы и бактерии, защищая организм от инфекции. Подобно витамину *Е*, витамин *С* является мощным антиоксидантом, способным связывать большое количество свободных радикалов. Аскорбиновая кислота необходима для синтеза гормонов, она предохраняет от

распада многие другие необходимые для нас органические соединения, защищает организм от токсинов, предотвращает нарушение целостности тканей, нормализует уровень холестерина, улучшает работу печени.

Продукты, в которых содержится

Больше всего витамина *С* в апельсинах и антоновских яблоках. Этот витамин недаром называют самым «вкусным»: он содержится практически во всех фруктах и ягодах: в шиповнике, облепихе, лимонах, крыжовнике, черной смородине, киви, винограде, капусте, картофеле, свекле, луке, помидорах, редьке, кабачках, баклажанах, салате, петрушке, укропе, хрене, спарже, шпинате. Однако помните, что витамин *С* разрушается при варке, при длительном хранении, а также при контакте с металлическими поверхностями. В сочетании с высокими дозами железа витамин *С* является сильным окислителем, то есть действует как антипод антиоксиданта и может быть опасен для больных анемией!

Витамин *D* (кальциферол)

Важность витамина

Витамин *D* называют живительной силой солнца для всего организма. Значение этого витамина огромно. Он выступает в качестве помощника для усвоения минеральных веществ, а именно кальция и фосфатов. И благодаря этому влияет на формирование скелета и поддержания целостности костей. Витамин *D* помогает «содержать в порядке» центральную нервную систему, активизирует работу половых, щитовидной и паращитовидной желез, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

К сожалению, способность организма усваивать «солнечный витамин» с возрастом сокращается почти вдвое, поэтому пожилым людям надо основательно планировать свою диету, получать дополнительно витамин *D* и больше бывать на солнце, ведь именно солнечный свет способствует синтезу витамина в организме.

Продукты, в которых содержится

Рыбий жир, лосось, сардины, сельдь, скумбрия, тунец, яйца.

Витамин B_6 (пиридоксин)

Важность витамина

Он играет роль катализатора обмена веществ, в которых участвуют аминокислоты, в клетках крови, мозга и кожи. Пиридоксин необходим для белкового обмена и в окислительно-восстано-

вительных процессах. Этот витамин участвует в образовании антител и поэтому просто незаменим для иммунной системы. Пиридоксин тонизирует нервную систему. Без этого вещества невозможно превращение триптофана (одной из необходимых нам аминокислот) в никотиновую кислоту. А ведь именно никотиновая кислота, несмотря на ее устрашающее название, является «скорой помощью» для нервов при стрессах и кризисных ситуациях. Поэтому во время беременности и в стрессовых ситуациях потребности организма в пиридоксине возрастают.

Продукты, в которых содержится

Авокадо, бананы, ветчина, зародыши пшеницы, картофель, креветки, лосось, печень говяжья, соя, тунец, чечевица, оболочка риса и другие злаковые, отрубной хлеб, дрожжи, печень.

Витамин *PP* (ниацин, никотиновая кислота)

Важность витамина

Это важнейшее для организма вещество входит в состав ферментов, стимулирует ткани, играет огромную роль в окислительно-восстановительных процессах. Никотиновая кислота просто необходима для слаженной работы нервной системы. Ниацин играет важную роль в белковом обмене, образовании холестерина, жирных кислот, контролирует заложенную в организме генетическую программу.

Продукты, в которых содержится

Достаточное количество ниацина содержится в следующих продуктах: белые грибы, молоко, мясо, птица, яйца, сыры, рыба, бобы, семена кунжута и подсолнуха, цельное зерно, рис, пивные дрожжи, соя, арахис, в очень незначительных количествах — в овощах и ягодах.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГРИПП И ОРЗ: ТЕЧЕНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА 5

Простуда 6
Грипп 12
Ангина 86
Насморк 88
Кашель 91
Гайморит 92

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА И ОРЗ 95

Бронхит 98
Трахеобронхит 101
Бронхит хронический 101
Плеврит 102
Пневмония крупозная 103
Пневмония очаговая 104

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА 107

Капуста 107
Кориандр 108
Крапива 109
Лимон 110
Лук репчатый 112
Можжевельник 128
Орех грецкий 129

Петрушка 133
Пихта 134
Подорожник 136
Проростки зерновых культур 137
Сельдерей 150
Сосна 150
Укроп 157
Чеснок 159
Чистотел 177
Шиповник 180
Эфирные масла 182
Яблочный уксус 189

ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ, МУМИЕ
И ДРУГИМИ ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ 191

Продукты пчеловодства 191
Минеральные воды 197
Мумие 202
Чайный гриб 204
Поваренная и морская соль 211

ПРИЛОЖЕНИЕ 214

ГРИПП ОРЗ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ НАРОДНЫМИ БЕЗЛЕКАРСТВЕННЫМИ МЕТОДАМИ

Грипп — тяжелая болезнь, которая ежегодно приходит в наши дома. Чтобы защитить себя и своих близких от гриппа и его осложнений, порой недостаточно придерживаться общих правил — здесь необходимы особые знания.

Автор собрал всю доступную на сегодняшний день достоверную информацию о гриппе и ОРЗ, о способах народного безлекарственного лечения этих заболеваний и эффективных мерах профилактики.

Приложение содержит рекомендации, воспользовавшись которыми, вы сможете повысить свой иммунитет.

ISBN 978-966-481-528-1

9 789664 815281