

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ

Заложенный нос, боль в горле, упорный кашель — верные спутники простуды. А с наступлением холодов опасность простудиться увеличивается во много раз. Однако существует несколько простых способов защитить себя.

УКРЕПЛЯЕМ ОБОРОНУ

Осенью из-за недостатка солнечного света и витаминов иммунитет слабеет, поэтому стоит принять меры для его укрепления. Например, хороший способ защитить себя от простуды — есть побольше цитрусовых. В них много витамина С, который поможет справиться с вирусами. А в качестве дополнительного средства подойдет «противопростудный» коктейль: возьмите чайную ложку сиропа шиповника, по 2 столовые ложки свекольного сока и кефира, выжмите в эту смесь сок половины лимона.

Ещё один «противопростудный» продукт — чеснок. Медики рекомендуют съедать, по крайней мере, два зубчика ежедневно. Нежелательный аромат можно убрать, пополоскав рот водой, в которую добавлен сок лимона.

Посетителям спортзала стоит помнить, что тяжёлые нагрузки в сезон простуд ни к чему. Силовые тренировки с гантелями снижают иммунитет. А вот бег, аэро-

бика, занятия на велотренажёре принесут пользу.

Не пренебрегайте закаливанием, только старайтесь соблюдать меру. Не стоит подолгу стоять под струёй холодной воды — вместо того, чтобы поднять иммунитет, вы рискуете простудиться. Гораздо более эффективный способ закаливания — контрастный душ.

большого скопления людей легко заразиться.

Осенью и зимой, когда велик риск заболеть, не забывайте мыть руки. Микробы в организм могут попасть через рукопожатие или после того, как вы поддержались за поручень в общественном транспорте. Мытьё рук через каждые 2—3 часа снижает вероятность заболевания на 40%.

порежьте и залейте кипятком. Дайте настояться в течение получаса. Процедите получившуюся массу через марлю и добавьте в горячую ванну. Эта процедура улучшает кровообращение, тонизирует и создаёт барьер для проникновения микробов.

ЕСЛИ ВЫ ВСЁ ЖЕ ЗАБОЛЕЛИ

Если все ваши старания оказались напрасными и вы всё-таки почувствовали первые признаки простуды, нужно принять срочные меры. Если «поймать» болезнь в самом начале, можно справиться с недомоганием всего за пару дней:

— едва начавшийся насморк лечат паровыми ингаляциями. Заварите кипятком сухие листья мяты или эвкалипта и подышите над паром несколько минут. Эти растения обладают

противовоспалительным эффектом и не дают болезни развиваться;

— быстро справиться с болью в горле поможет полоскание настоем ромашки, шалфея или раствором пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды);

— кашель скоро пройдёт, если на ночь принять смесь сока четвертинки лимона и столовой ложки мёда, растворенную в тёплой воде.



БАРЬЕР ДЛЯ ВИРУСОВ

К сожалению, для того чтобы не простудиться, недостаточно лишь укрепить организм, нужно ещё и уберечь его от проникновения вирусов. Поэтому в разгар эпидемии гриппа и ОРВИ лучше отказаться от похода в кинотеатр или на дискотеку — в местах

Не забывайте проветривать помещение. Свежий воздух полезен для вас и вреден для микробов.

Хотя бы один раз в день полощите горло подсоленной водой (пол чайной ложки соли на стакан воды). Такая обработка удаляет микробов со слизистой оболочки.

Очень приятный способ борьбы с вирусами — цитрусовые ванны. Возьмите 5 лимонов,



ЧЁРНАЯ РЕДЬКА

Сегодня вряд ли кто будет спорить с тем утверждением, что причиной многих заболеваний является внутреннее загрязнение организма. Шлаки и токсины, накапливаясь в организме, замедляют процессы жизнедеятельности. Легкие, почки, печень, кишечник и другие органы, ответственные за очистку организма, вынуждены работать с перегрузкой. Не выведенные вовремя яды повреждают не только отдельные органы, но и целые системы. В настоящее время существует много способов очистки организма. Но, пожалуй, самый простой и доступный способ очистки организма основан на применении черной редьки.

Редька стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению из организма избыточного холестерина. Она богата солями кальция, магния. Редька участвует в процессах свертывания крови. В корнеплодах черной редьки содержатся фитонциды — вещества, защищающие организм от инфекций, а также большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С).

Сок черной редьки — хорошее средство при лечении печени, желчного пузыря, почек, поджелудочной железы, лимфы. Его используют при коклюше, катаре верхних дыхательных путей и бронхитах. Как отхаркивающее средство принимают сок черной редьки с мёдом и сахаром в соотношении 1:1 по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

Применяют сок черной редьки и наружно: им растирают больные места при ревматизме, подагре, неврите, радикулите. Сок и тертая редька ускоряют заживление гнойных ран и язв. Вместе с тем черная редька противопоказана при болезнях сердца, почек, воспалениях желудочно-кишечного тракта, при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Для очищения организма (суставов, печени, почек, селезенки, поджелудочной железы, лимфы) можно воспользоваться старинным рецептом. Надо взять 10 кг черной редьки, удалить поврежденные места и, не очищая корнеплоды от кожицы, пропустить их через соковыжималку или выдавить из них сок с помощью пресса. Должно получиться около 3 литров сока. Полученный сок хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной банке.

Принимать сок по 30 г 3 раза в день через час после еды. При этом питание должно быть вегетарианским. Исключить сдобу, мясо, жирные блюда, крахмалистые продукты, яйца.

Этот метод хорош тем, что наряду с очисткой организма вы сможете избавиться и от лишнего веса.

РЕЦЕПТЫ МОНАСТЫРСКИХ СВЯЩЕННИКОВ

КАК СВЯЩЕННИКИ ЛЕЧИЛИ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При болезнях почек советовали пользоваться настоями березовых почек, пить отвар петрушки.

Если тошнит, помогают капли мяты.

Сильное крововосстановительное средство — отвар крапивы. Крапива также хорошо помогает при простудных заболеваниях.

При аритмии каждый день съедать по три зернышка из косточек чернослива — этим средством только и лечились наши предки.

Если порок сердца — можно принимать ванны из отвара пихтовых веток.

От поджелудочной железы и при сахарном диабете можно заваривать фасолевые створки и кушать клубни топинамбура.

От болезней желудка есть очень хорошее средство, которое может излечить даже язву. Рецепт его приготовления: 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка спирта, 3 капли йода и 1 столовая ложка настоящего меда (не майского, лучше летнего — с разнотравья). Мед и масло растопить на водяной бане, добавить спирт и йод, размешать и утром натощак всю дозу выпить. Так делать в течение 30 дней, не менее.

При этом мере завтрака можно чуть уменьшить — для усиления эффекта лечения. Курс можно повторить, если не произошло полного излечения.

От кашля очень хорошее монастырское средство: потребуются 100 г сливочного масла (облепиховое — в пост), 100 г мёда, 1 столовая ложка какао, 10 г йода (5%). В эмалированной посуде на водяной бане растопить масло, добавить мёд и снять с плиты. Добавить какао, йод и тщательно перемешать. Закрыть и поставить в тёмное место до остывания. Принимать за 10 мин. до еды 4 раза в день по чайной ложке.

Очень полезно для здоровья обтираться «святой водой». Так делали раньше наши предки. Процедура обтирания «святой водой» такова: надо набрать в таз немного теплой воды, добавить в нее «святую воду». В таз с водой опустить грубое льняное полотенце, хорошенько его смочить, затем выжать и растереться горизонтальными движениями — от головы до ног. После этого растереться сухим грубым полотенцем до ощущения тепла. Этот метод излечивает сердце, налаживает сон и укрепляет нервы.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ

Для того чтобы победить болезнь, православные священники рекомендуют пить целебный «Монастырский чай».

Это общеукрепляющее, противовоспалительное средство, разбивает камни, выводит песок, поднимает иммунитет, хорошее профилактическое средство от простуды.

Готовят его так: на 10 л кипятка берется 1 стакан шиповника, 1/3 стакана измельченного корня девясила. Томить 3 часа, но не на водяной бане (можно поставить рассекатель, чтобы взвар не закипал). Затем добавить по 2 чайные ложки душицы и зверобоя, 2 чайные ложки заварки и еще томить 20 минут. Процедить, пить как чай. Для хранения перелить в стерилизованную посуду и поставить в холодное место.



Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДНЯЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ?

На голову положите прохладное полотенце, смоченное в отваре перечной мяты.

Выпейте стакан крепкого горячего настоя шиповника. Добавьте туда 3—4 столовые ложки меда и по вкусу яблочный или винный уксус.

После того как давление понизилось, подержите ноги в крепком теплом отваре бессмертника 10—15 минут и наденьте шерстяные носки.

Но помните: это не лечение, а лишь первая помощь.