Автор: admin
22.10.2011 21:39 -

А не отправить ли нам простуду в нокаут за несколько дней?

Зимнее время. В транспорте чихают, кашляют. А в программе «Новости» уже который раз пугают приближением эпидемии гриппа...

Как только вирус попадает в организм, наш иммунитет активно принимается за работу. Но если он ослаблен, если ему не помочь, то «обычная» простуда может очень быстро перерасти в более тяжелую форму заболевания (например, грипп), требующую уже врачебного вмешательства. И чем оперативнее и масштабнее будет наша помощь организму, тем быстрее будет побеждена вирусная инфекция.

Самый лучший метод - это метод многократно проверенный. Конечно, каждый организм уникален и потому универсальных методов просто не существует. И все же... Предлагаемые ниже советы помогли не одному человеку, подхватившему простуду. Проверьте и вы этот способ.

Прежде всего, нужно действовать комплексно. Мы знаем, что существует крепко «спаянная» система в нашем организме: ухо-горло-нос (таково анатомическое строение). Так как вирусная инфекция распространяется воздушно-капельным путем, то первый удар принимает на себя слизистая оболочка именно этой «системы». С нее и нужно начинать. Причем, если вы чувствуете боль или дискомфорт только, например, в горле, то это значит, что в скором времени «откликнутся» и ухо с носом.

Нос нужно закапать любым сосудосуживающим средством (например, нафтизином или фармазолином). Воспаленная слизистая оболочка носа станет лучше пропускать воздух. Можно использовать гомеопатические средства для носа, типа «Эуфорбиума композитума» или «Циннабсина». Через минут 10 после этого необходимо смазать крылья носа (только снаружи!) вьетнамским бальзамом «Звезда» или «Лев» (если у вас нет аллергии на эфирные масла).

Также смажьте бальзамом область висков и срединную точку на шее сзади, у основания черепа. Такую процедуру нужно делать 3 раза за день с перерывом не меньше, чем 4 часа. А между закапываниями и смазываниями носа займитесь измельчением большой

луковицы. Слизь и слезы не поленитесь, смывайте тщательно (в них будет много инфекции, еще способной возродиться). Воздух в комнате можно продезинфицировать в течение 20 минут, используя аромалампу с добавлением нескольких капель эвкалиптового или пихтового масла (если нет лампы, то ее можно заменить блюдцем, поставленным на батарею отопления).

В уши несколько раз в день на 10 минут нужно закладывать турундочки из марли, смоченные в трехпроцентном борном спирте (продается в аптеке). Марлевые турундочки должны высохнуть на воздухе (они не должны быть плотными и концы их должны свободно выходить наружу из ушей; не стоит закладывать их слишком глубоко, чтобы избежать ожога барабанной перепонки уха). Затем сменить турундочки сухими ватными шариками и закутаться шерстяным платком. Горло тоже 3 раза за день прополощите раствором спиртового «Хлорофиллипта» (1/5 ст. ложки на стакан воды). Это мощное средство в борьбе со стафилококками. Если нет этого средства, используйте настой шалфея или отвар дубовой коры.

Сделайте несколько раз за день точечный массаж стоп, используя бальзам «Звезда» (следите, чтобы мазь не попала между пальцами!), или просто разотрите их нашатырным спиртом. Наденьте шерстяные носки. Примите (с перерывом в 4-6 часов) противовоспалительное средство общего действия (аспирин, парацетамол или «Эффералган»). Растворимые таблетки подействуют быстрее. Параллельно заварите замечательного состава противогриппозный сбор «Элекасол» (продается в аптеках). Чеснок и лук в меню в эти дни обязательны и в больших количествах. Вместо чая пейте компот из черной смородины (мороженые ягоды продаются в супермаркетах). Это повысит уровень гемоглобина в крови, а значит, и увеличит ее сопротивляемость вирусной инфекции.
Если есть возможность, исключите в эти дни просмотр телепередач и работу за компьютером. Постарайтесь придерживаться вышеописанной тактики несколько дней, и простуда отступит.

Автор - **Елена Альвик**
Источник