



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА

СПОНСОР Общество с ограниченной ответственностью

РУБРИКИ «ТВ КУПОЛ»

100 ТВ
ТЕЛЕКАНАЛ«100ТВ» —
ГЛАВНОЕ О ГОРОДЕ

Шесть стаканов

для здоровья носоглотки,

или КАК НЕ БОЛЕТЬ ГРИППОМ И ГАЙМОРИТОМ



Рубрику ведет Елена ЛЕСИОВСКАЯ, профессор, председатель секции фитотерапии Санкт-Петербургского общества терапевтов имени С. П. Боткина

Осенняя пора — очей очарованье... Да, приятны глазу золотая листва и последние осенние цветы, но... только пока нос дышит и горло не першит. А холодные дождь со снегом вперемешку, промозглые туманы и дождь

(в городе еще и со смогом), промокающая обувь, чихающие пассажиры в метро. Вот и испорчена осенняя радость бытия. Насморк, боль в горле, жар, ломота в суставах — картина многим хорошо знакома. Но так ли уж она неизбежна?

Способ защиты от всех этих напастей есть, и родился он благодаря моим студентам. Им, как известно, некогда (и «неохота») потеплей одеться и вовремя поесть, поэтому защитные силы студенческого организма часто дают сбой, особенно осенью, когда мчатся студенты в институт налегке (в том смысле, что не отягощены одеждой). Обычно ругала их за это, говоря: «Девочки, мне за ваши коротенькие юбочки — и, мальчики, за ваши куртки нараспашку и летние в ноябре кроссовки не стыдно, мне за вас холодно». Придут в институт и сидят по 6 — 8 (а иногда и больше) часов без движения в душных аудиториях, щедро обмениваясь... микробами. Какой уж тут иммунитет!

В итоге мы в осеннее романтическое время дарим друг другу отнюдь не хризантемы, а вирусы и кокки. С заложенным носом и в лихорадке не поработаешь, поэтому уже на первом курсе будущие аптекари и врачи лечат себя сами средствами от насморка и кашля, к третьему курсу становятся хронически больными. Причем вначале у них — хронический насморк (ринит — воспаление слизистой оболочки носа), а скоро появляются и воспаления в полостях — гайморит и фронтит, а еще отиты и бронхиты и прочие заболевания.

Знакомая картина? Как избежать урона здоровью?

Итак, приступаем, все будет как в сказке: шесть стаканов — и нос в порядке!

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ: начинаем с промывания носа, затем — полоскание рта и только потом — полоскание горла.

КАК ПРОМЫТЬ НОС

Для последователей йоги это, конечно, привычное дело — втянуть носом воду и выплюнуть ее через рот. Но учиться этому лучше под руководством знатока и будучи совершенно здоровым. Оказывается, такие крайности и не нужны. Прекрасный результат дает простое закапывание в нос очищающей жидкости (о ней чуть позже)

с помощью пипетки, а лучше — шприца без иглы. Лучше потому, что можно равномерно медленно закапать капли в нос. Голову при этом лучше немного запрокинуть и слегка наклонять то в одну, то в другую сторону. Тогда очистятся все стенки носа, а неприятных ощущений при медленном промывании меньше. Объем жидкости должен быть достаточный — не меньше половины чайной ложки (можно больше).

ЧИХАЕМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В первые дни болезни полезно усиленные чиханья. Добиться чиханья можно с помощью разбавленных в 10 — 50 раз соков алоэ (столетника), каланхоэ или свеклы.

КАК ПРИГОТОВИТЬ СОК ДЛЯ ЧИХАНЬЯ

Небольшой кусочек листа алоэ или каланхоэ нужно мелко порезать и залить теплой водой (на кусочек листа площадью 0,5 кв. см — столовая ложка воды). Закапывать по капле в каждую ноздрю. Затем надо откашляться, высморкать все накопившиеся в носу сопли. После этого закапать в нос питательное масло, например персиковое или абрикосовое. А потом неплохо пожевать в течение 10 — 15 минут живицу хвойных деревьев — лучше всего кедровую (она быстрее всех действует и хорошо снимает боль в горле). Подойдет и сосновая живица, и высушенная смола ели. В южных краях можно использовать смолистые натёки на плодовых деревьях.

Хорошо стимулируют чиханье запахи чеснока, лука, хрена, но их сок для закапывания применять нельзя — слишком раздражает слизистую.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ОЧИЩАЮЩУЮ ЖИДКОСТЬ

На промывание и полоскание очищающей жидкости не жалеем: за процедуру надо истратить полстакана — стакан. И ста-



Для профилактики заболевания процедуры проводим по утрам и вечерам.

канов таких нужно минимум три. Если в доме нет запасов лекарственных растений, можно взять 1-й стакан со слабым раствором соли (щепотка на стакан, чтоб только чуть-чуть солоноватый привкус был), 2-й стакан — слабый раствор соды, 3-й стакан — слабо заваренный чай (крепкие солевой, содовый растворы и чай будут раздражать слизистую носа). Но лучше, конечно, применять настои растений с противомикробным и противовирусным действием: аира, березы, девясила, душицы, исландского мха, мелиссы, тысячелистника (очень горький, детям лучше не давать), чабреца, шалфея, эвкалипта.

Итак, готовим три стакана с разными

настоями — например, 1-й — аир, 2-й — исландский мох, 3-й — чабрец. Промываем нос, полощем горло и рот каждые 2 часа: сначала настоем №1, затем №2, еще через 2 часа — №3 и снова — №1. Так шесть раз в первый — второй дни болезни. В следующие дни процедуру можно делать реже, а после выздоровления — уже в сокращенном варианте: промыть нос, прополоскать горло и закапать питающее масло. Для профилактики заболевания эти процедуры проводим дважды — утром и вечером во время эпидемий или когда на вас «кто-то чихнул».

Здоровое дыхание принесет вам радость и свободу от лекарств!