

И. И. Рощин

# ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Москва, 2017

УДК 616-08  
ББК 55.14  
Р81

**Рощин, И. И.**

Р81      Эффективное лечение простудных заболеваний /  
И. И. Рощин. — М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. —  
142 с.

ISBN 978-5-519-62329-2

В современном мире большинство людей находятся в режиме постоянной суеты и стресса, забывают о собственном здоровье, предпочитая не обращать внимания на первые симптомы заболевания и лечиться самостоятельно.

Любое заболевание требует незамедлительной диагностики и лечения, иначе ситуация может обернуться осложнениями и госпитализацией.

В этой книге рассказывается об основных симптомах самых распространённых простудных заболеваний, об их диагностике, лечении и профилактике.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 616-08  
ББК 55.14  
ВІС MRG  
BISAC MED000000

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-519-62329-2

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Простудные заболевания, несмотря на фантастические достижения медицины, остаются самыми распространенными недугами. Количество их практически не поддается подсчету, а исцеление иногда занимает не одну неделю. Порой на обычный насморк или больное горло мы некоторое время не обращаем внимания и переносим легкие формы недомогания на ногах, выпивая на ночь аспирин и чай с малиной и кое-какие витаминные препараты, лишь бы на следующий день быть в состоянии явиться на свое рабочее место.

Но для организма ничто не проходит бесследно. Отказывая себе в полноценном лечении, мы сами наносим зачастую фатальный удар по здоровью. Ведь иногда обычная простуда оборачивается такими осложнениями, что единственным выходом остается только срочная госпитализация. Особенно опасна такая ситуация для людей, страдающих хроническими заболеваниями. Самые уязвимые части организма повторно подвергаются опасности, устранить которую уже не так просто, и борьба с болезнью занимает не один месяц.

Эта книга поможет вам распознать симптомы той или иной болезни, чтобы принять наиболее адекватные меры по борьбе с ней. Одной из самых актуальных проблем является определение заболевания: даже врач не всегда может предельно точно поставить диагноз, а следовательно, предписать нужную форму лечения. Такое грозное инфекционное заболевание, как дифтерия, может маскироваться под "банальную ангину". Поэтому очень важно установить вид недуга, чтобы успешно с ним бороться.

Но бывают ситуации, когда у вас просто нет возможности прибегнуть к помощи врача. В этом случае наша книга вам просто необходима, так как к лечению нужно приступать немедленно: как только проявились первые симптомы, по которым можно распознать, какой именно из простудных недугов вас настиг.

Если врач пришел вовремя, то есть болезнь еще не успела дать фатальных для организма последствий, и прописал определенные лекарственные препараты, это не значит, что вам не пригодится эта книга. Скорее наоборот. Организм после принятия современных медицинских препаратов долгое время не может избавиться от тяжести: сложные химические соединения оставляют болезненные следы на здоровье человека и даже могут привести к аллергическим реакциям и прочим осложнениям. К примеру, антибиотики, принимаемые в виде таблеток, убивают микрофлору кишечника, и после их приема часто возникают проблемы с пищеварением. И это далеко не единственный пример.

Средства народной медицины, несмотря на, казалось бы, меньшую эффективность, и по сей день остаются одним из важнейших орудий человека в

борьбе за здоровье. Почему так? Во-первых, они, как правило, не вызывают побочных реакций. Во-вторых, неправильная их дозировка не так опасна для человека, как неправильный прием медицинских препаратов. В-третьих, большинство из них можно применять просто для профилактики, что особенно важно, когда имеют место вспышки заболеваний. То есть организм оказывается отлично подготовленным к борьбе с болезнями, обладая запасом прочности благодаря заблаговременному приему лекарств природного происхождения.

В вашем распоряжении оказалась ценная книга, постоянно обращаясь к которой, вы заметно поправите здоровье, сможете более рационально планировать свою жизнь, уже не отвлекаясь на такие неприятности, как простудные заболевания. Они не смогут отвлечь вас от активной деятельности, что особенно важно, когда вы стремитесь достичь чего-то значительного и любая мелочь в состоянии вам помешать и расстроить грандиозные планы.

## ЧАСТЬ I. СИМПТОМЫ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



### — ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА и ОЗНОБ

Повышение температуры часто сопровождается жаром (либо, напротив, ознобом), головной болью, сильной усталостью, ломотой во всем теле и т. п. Повышенная температура говорит прежде всего о том, что в организме человека находится очаг воспаления, т. е. происходит воспалительный процесс либо прогрессирует какая-то инфекция, вызывающая болезненное состояние. Как бы там ни было и сколько бы ни длилось простудное заболевание (будь то грипп, ОРЗ, бронхит и т. д.), температуру, не превышающую  $38^{\circ}\text{C}$ , не снижают, поскольку она является защитной реакцией организма на воздействие инфекции.

Существует масса нетрадиционных способов для снижения высокой температуры. Предлагаемые нами рецепты наиболее распространенные и эффективные.

Одним из таких средств является лимонная настойка с цветами и плодами боярышника.

Требуется: мякоть 1 лимона, 10 г (1 ст. л.) цветков и плодов боярышника кроваво-красного, 250 мл водки (или чистого 40%-ного спирта).

Способ приготовления. Залейте мякоть лимона, цветки и плоды спиртом или водкой и настаивайте в закрытом сосуде 7 дней. Процедите, отожмите остатки сырья.

Способ применения. Принимайте по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

Также можно порекомендовать для борьбы с инфекцией, ставшей причиной высокой температуры, настойку шиповника с барбарисом и апельсиновой цедрой.

Требуется: 2 ст. л. апельсиновой корки, по 1/2 ст. л. плодов барбариса кроваво-красного и плодов шиповника, 250 мл воды.

Способ приготовления. Смесь из промытых и очищенных плодов боярышника и шиповника вместе с мелко нарезанной апельсиновой цедрой заварите кипятком, перелейте в закрытый сосуд и настаивайте 2 часа на горячей плите или в духовке, не доводя до кипения, процедите.

Способ применения. Принимайте по 3 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Рекомендуется пить и шиповниковый отвар с ягодами брусники и боярышника.

Требуется: 30 г шиповника майского, по 40 г брусники обыкновенной и боярышника, 250 мл воды.

Способ приготовления. Залейте смесь плодов кипятком, закройте крышкой и дайте настояться 2 часа, процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 стакану за час до еды 3—4 раза в день.

Пейте также отвар крапивы и рябины красной.

Требуется: 30 г листьев крапивы двудомной, 40 г плодов рябины обыкновенной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Залейте сбор кипятком, дайте настояться 2 часа, процедите через марлю.

Способ применения. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 2 часа до еды или через 2 часа после еды в течение всего месяца.

Нелишним будет при температуре витаминный настой ягод шиповника и малины и цедры грейпфрута.

Требуется: 2 ст. л. грейпфрутовой цедры, 30 г майского шиповника, 40 г малины обыкновенной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Залейте 2 ст. л. сбора ягод и мелко тертой цедры кипятком, дайте настояться 2 часа с закрытой крышкой, процедите через марлю.

Способ применения. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день через час после еды в течение месяца, затем сделайте перерыв на месяц и снова повторите курс лечения настоем.

Рекомендуем еще один витаминный настой.

Требуется: по 1/2 стакана шиповника майского, малины обыкновенной и боярышника кроваво-красного, по 30 г листьев брусники обыкновенной и черной смородины, 500 мл воды.

Способ приготовления. Заварите сбор кипятком, дайте настояться 2 часа с закрытой крышкой, процедите через марлю.

Способ применения. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца.

Хорошо помогает при высокой температуре отвар трав.

Требуется: по 30 г листьев малины, душицы, мать-и-мачехи, подорожника, 1/2 стакана ягод и цветков боярышника, 30 г корня солодки, 20 г травы адониса, 500 мл воды.

Способ приготовления. 3 ст. л. сбора измельчите в ступке деревянным пестиком, затем залейте 500 мл кипятка и варите на водяной бане, дайте настояться 30 минут, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 3—4 раза в день в теплом виде за 20 минут до еды. Курс лечения — 2—3 месяца.

Еще один рецепт травяного настоя.

Требуется: по 30 г корня девясила, травы душицы, шалфея, багульника, полыни горькой, травы зверобоя, 750 мл воды.

Способ приготовления. 4 ст. л. сбора измельчите в ступке деревянным пестиком и залейте кипятком, нагревайте на водяной бане 30 минут, дайте настояться 2 часа, процедите.

Способ применения. Принимайте по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: по 50 г сосновых почек, тысячелистника, плодов шиповника, 5 г полыни, 200 г сока алоэ, 2,5 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты перемешайте и залейте кипяченой водой, дайте настояться в течение 2 часов, потом поставьте на огонь и варите с закрытой крышкой 10 минут на небольшом огне. После этого кастрюлю закутайте в одеяло на сутки. Затем настой процедите и добавьте сок алоэ. Лучше сделайте сок сами (он должен быть свежим), взяв растение в возрасте от 3 до 5 лет.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды за 30 минут.

Требуется: 200 г сока алоэ, 100 г масла, 100 г порошка из сухих ягод шиповника, 2 лимона, 250 мл коровьего или козьего молока, 100 г меда.

Способ приготовления. Тщательно перемешайте сок алоэ, измельченный шиповник, сок лимонов. Отдельно нагрейте молоко, добавив в него масло и мед.

Способ применения. Принимайте полученную смесь, запивая ее молочным напитком, 4—5 раз в день за 30 минут до еды, пока болезнь не отступит.

Обязательно нужно пить жаропонижающий чай.

Требуется: по 30 г корневищ аира болотного, травы багульника болотного, травы зверобоя продырявленного, 40 г плодов шиповника, 500 мл воды.

Способ приготовления. Заварите смесь из трав кипятком в заварочном чайнике на 20—30 минут.

Способ применения. Пейте как чай по стакану залпом.

Требуется: по 2 ст. л. сухих плодов боярышника и шиповника, 250 мл воды.

Способ приготовления. Ягоды боярышника и шиповника заварите стаканом кипятка в закрытом сосуде, настаивайте на горячей плите, но не кипятите.

Способ применения. Принимайте по 1/4 стакана 5 раз в день до еды.

Неплохим жаропонижающим средством является имбирный отвар.

Требуется: 1/4 стакана имбиря, 1/3 стакана меда, 250 мл молока.

Способ приготовления. Натрите на терке очищенный от кожицы имбирь, смешайте его с медом и залейте смесь молоком, поставьте на небольшой огонь и кипятите 15 минут. После закипания снимите с огня и дайте настояться 15 минут.

Способ применения. Принимайте отвар по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после до тех пор, пока температура не понизится.

Хороший лечебный эффект дают и спиртовые настойки.

Требуется: по 30 г корня девясила и плодов шиповника, 500 мл водки или 40%-ного спирта.

Способ приготовления. Очистите и промойте шиповник и траву девясила, залейте их спиртом или водкой, дайте настояться 10 дней.

Способ применения. Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения — 1 месяц.

Требуется: по 30 г березовых почек, листа крапивы, листа шалфея и цветков липы, по 40 г зверобоя и шиповника, 500 мл водки или чистого спирта.

Способ приготовления. Растолките сбор в ступке деревянным пестиком и залейте водкой или спиртом, настаивайте 15 дней в темном прохладном месте.

Способ применения. Принимайте по 1/3—1/2 стакана после еды 3—4 раза в день.

Озноб — это дрожь при лихорадке, болезненное ощущение холода, появляющееся при высокой температуры тела или являющееся предвестником ее повышения. Существует масса лекарственных средств, приготовленных по рецептам народной медицины, при помощи которых можно помочь больному избавиться от озноба. Приведем некоторые из них.

1. Требуется: по 1 части травы буквицы, ромашки аптечной, шалфея, черной бузины, мяты перечной, 2 ч. л. меда.

Способ приготовления. Травы измельчите и перемешайте. Для приготовления настоя 1 ст. л. травяной смеси залейте стаканом кипятка, посуду укутайте и дайте настояться в течение получаса. Готовый настой процедите.

Способ применения. Настой применяйте в горячем виде перед сном с



добавлением меда. Наутро озноб спадет. Днем пейте вместо чая. Предпочтительнее заменить все употребляемые в течение дня жидкости на горячий настой.

2. Требуется: 1/2 стакана сушеных ягод шиповника, сок половины лимона, 1 л воды.

Способ приготовления. Сухие ягоды шиповника растолките, залейте водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения и прокипятите в течение 10 минут. Посуду с отваром укутайте и оставьте на некоторое время, чтобы смесь настоялась (чем дольше, тем лучше, но при ознобе чересчур не медлите). Настой процедите, смешайте с лимонным соком.

Способ применения. Пейте настой с медом или малиновым вареньем, чтобы усилить эффект. После применения настоя больному рекомендуется хорошо укутаться, чтобы как следует пропотеть и согреться. Кислота, содержащаяся в шиповнике, может разъедать зубную эмаль, поэтому после каждого приема настоя полощите рот теплой водой.

3. Требуется: 1/3 стакана сухой травы полыни или полынного порошка, 125 мл водки, несколько лимонных корок.

Способ приготовления. Измельченную траву полыни или полынный порошок засыпьте в водку, туда же бросьте лимонные корки. Настаивайте в темном прохладном месте в течение 3 недель. Процедите.

Способ применения. Пейте при ознобах и промерзании по 20 г раз в день (не более 2—3 дней).

4. Требуется: по 40 г липового цвета, ягод калины, ягод малины, мяты перечной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Смешайте все растительные компоненты. 1 ст. л. смеси заварите кипятком, поставьте на огонь и прокипятите 10 минут. Процедите.

Способ применения. Настой рекомендуется употреблять в горячем виде с медом на ночь в количестве 1—2 стаканов.

5. Требуется: по 40 г ягод брусники, сухих плодов шиповника, цветов черной бузины, плодов или листьев земляники, 250 мл воды.

Способ приготовления. Смешайте все растительные компоненты. Для приготовления отвара 1 ст. л. смеси заварите кипятком, поставьте на огонь, доведите до кипения и прокипятите 10 минут. Дайте настояться в течение получаса, процедите.

Способ применения. Настой употребляйте на ночь с медом, лимоном или малиновым вареньем в количестве 1 стакана.

6. Требуется: по 50 г липового цвета, шалфея, зверобоя, ягод малины, листьев малины, листьев смородины, 250 мл воды.

Способ приготовления. Смешайте все растительные компоненты. 1 ст. л. смеси залейте кипятком и дайте настояться в течение получаса.

Способ применения. Употребляйте в горячем виде с медом при сильном ознобе как можно чаще — количество настоя не ограничено.

7. Требуется: по 30 г семян аниса, листьев мать-и-мачехи, листьев малины, коры ивы, сухих ягод земляники.

Способ приготовления. Смешайте все растительные компоненты. Для лечебного настоя 1 ст. л. растительной смеси залейте 1 стаканом кипятка. Посуду укутайте и дайте постоять 20 минут, после чего процедите.

Способ применения. Пейте 1 стакан настоя на ночь с медом как потогонное.

8. Требуется: по 50 г ягод малины, листьев мать-и-мачехи, плодов калины, травы душицы, мяты перечной.

Способ приготовления. Измельчите и смешайте все растительные компоненты. 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, посуду закройте и укутайте. Через 20 минут настой процедите.

Способ применения. Принимайте в течение всего дня и перед сном в количестве 1/2 стакана. Для усиления потогонного эффекта пейте настой с медом.

9. Требуется: по 1 ст. л. сухих цветов бузины черной и травы душицы, 1 — 2 ч. л. меда, 60 мл молока, 500 мл воды.

Способ приготовления. Цветы бузины и душицу залейте 1 кипятком, укутайте и настаивайте в течение получаса. Процедите, смешайте с медом и молоком.

Способ применения. Принимайте на ночь в горячем виде по 1—2 стакана.

10. Требуется: по 30 г семян аниса, травы тимьяна, травы душицы, листьев мать-и-мачехи, ягод калины, 250 мл воды.

Способ приготовления. Все растительные компоненты измельчите и перемешайте. 1 ст. л. смеси залейте холодной водой и настаивайте 2 часа. Далее поставьте на огонь, доведите до кипения и дайте покипеть 5 минут на маленьком огне. Процедите.

Способ применения. Пейте по 1 стакану в теплом виде на ночь.

11. Требуется: по 40 г сосновых почек, ягод земляники, листьев малины, травы спорыша, семян укропа, мать-и-мачехи, 500 мл воды.

Способ приготовления. Измельчите и смешайте растительные компоненты. Для настоя 4 ч. л. травяной смеси залейте холодной кипяченой водой и настаивайте в течение 2 часов. Далее поставьте посуду на плиту, доведите до кипения, кипятите 5 минут, немного остудите и процедите.

Способ применения. Пейте настой по 1/2 стакана в течение дня, а на ночь — по 1 стакану.

12. Требуется: по 3 ст. л. семян аниса и меда, 1 ст. л. коньяка, 250 мл воды.

Способ приготовления. Заварите семена аниса кипятком и прокипятите 15 минут. Отвар процедите, вновь поставьте на плиту и доведите до кипения.