Автор: admin
30.05.2014 10:37 -

Как противостоять вирусной инфекции в осеннее время?

Вот и пролетело лето, время отпусков, каникул, отдыха на юге и в зарубежных странах. С наступлением осени всё чаще в транспорте слышится кашель и чихание. Это простуда заявляет о себе насморком и воспалением горла, а простуду вызывает вирус, который быстро распространяется среди людей. Многие еще не успели адаптироваться к местным погодным условиям, как уже поговаривают о начале эпидемии гриппа.

Хочется как-то противостоять этой «заразе»… Известно, что подверженность вирусным инфекциям зависит от состояния нашей иммунной системы. Как только вирусы и бактерии попадают в организм, иммунная система начинает вырабатывать антитела, наших защитников организма. Но когда иммунная система ослаблена, организм не может произвести достаточное количество антител, чтобы противостоять инфекции и тогда появляются знакомые нам симптомы насморка и кашля.

Основная роль в поддержании нашего иммунитета отводится витаминам, минералам, массажу и закаливанию организма.
Лайнус Полинг, химик и лауреат Нобелевской премии, главную роль в борьбе с вирусами отводил витамину С, так как этот витамин является превосходным антиоксидантом. Он рекомендовал принимать ежедневно по 1-2 г для профилактики, а для избавления от инфекции дозу рекомендовал увеличить. Аскорбиновая кислота (витамин С) участвует в обмене веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Главные источники витамина С – это свежие фрукты, овощи, ягоды, зелень.

Для ослабленного организма. Очень простой в изготовлении и потреблении рецепт. Нужно купить в аптеке упаковку семян льна, к ее содержимому добавить немного сахарного песка и перемолоть всё это в кофемолке. Лекарство готово. Принимать по 1 чайной ложке каждый раз с едой (как пищевую добавку).

Аир – сильный природный антибиотик, поэтому, принимая его в разгар эпидемии гриппа, вы не только не заболеете, но и укрепите свой иммунитет.
Говорят, что аир завезли к нам татары. Они всегда имели при себе этот целебный корень, который поддерживал их силы в длительных походах.
Кусочек корня рассасывайте несколько раз в день. Его необычный вкус вам понравится.
1 ч. л. корня аира болотного заливают стаканом кипятка. Кипятят 15 минут и минут 20-30

настаивают. Пить полученный настой утром, желательно, целый стакан.

Можно приготовить противогриппозные бутерброды. Лимон вместе с цедрой пропустить через мясорубку, затем смешать со 100 г размягчённого сливочного масла, добавить пару ложек мёда. Все перемешать. Чеснок пропустить через чеснокодавилку или натереть на мелкой тёрке, смешать с маслом.

Сварите куриный бульон - это старинное домашнее средство избавления от простуды и для профилактики заболевания было известно ещё 800 лет тому назад. Добавляйте в пищу лук («лук от семи недуг»), чеснок (высушенный чеснок в капсулах также обладает антибактериальными и антисептическими свойствами). Добавляйте в кашу по чайной ложке льняного масла. Оно богато Омега-3-жирными кислотами, которые блокируют вещества, вызывающие воспаление. Хорошим источником Омега-3-жирных кислот являются жирные сорта рыбы (лосось, скумбрия, селедка).

Если вы переохладились и почувствовали першение в горле - симптомы грядущей простуды, пожуйте сосновые иголочки. Этим можно предотвратить дальнейшее развитие болезни. Немного сосновых иголочек хорошо разжевать, сок проглотить, а иголочки выплюнуть.

Инфекция не одолеет, если увеличить потребление цинка. Увеличение этого элемента заставит иммунную систему работать в полную силу. Цинк подавляет размножение вируса, вызывающего герпес, укрепляет слизистую губ, затрудняя проникновение микробов. Цинком богато немало продуктов, наиболее богато мясо, зерновые продукты, орехи, йогурт.

При повышенной склонности к простудным заболеваниям поставьте в помещении, где находитесь, домашнюю герань (если нет аллергии), веточки можжевельника. Воздух, насыщенный фитонцидами, повысит функциональную активность организма, поможет стимулировать защитные силы. Включите увлажнитель в комнате или поставьте ёмкости с водой около батареи (или мокрую простынь повесьте на батарею).

В сезон простуд хорошо принимать настойку эхинацеи. А если полоскать горло этой настойкой (столовую ложку настойки на стакан воды), то она не только облегчит боль в

горле и убьёт вирусы, но и укрепит иммунную систему, поможет ей противостоять любой инфекции.

Обтирание тела водой с яблочным уксусом - проверенное поколениями средство от простуды. Нащупаем в верхней части спины болезненные точки, расположенные между позвоночником и вершинами лопаток. Надавливая на каждую из этих точек, мы помогаем организму сопротивляться инфекции. Потерев друг о друга указательные пальцы рук, помассируем ими ноздри, в направлении сверху вниз и снизу вверх. Языком проделывайте раз пятнадцать круговые движения во рту, чтобы язык касался верхнего нёба и передних зубов. Массируйте точку на тыльной поверхности кисти, между большим и указательным пальцами.

А выходя из дома, смажьте нос оксолиновой мазью, положите в рот три бутончика гвоздики (специи). Держите гвоздику во рту, пока едете в городском транспорте, слегка надкусывая ее. По приезде на работу можно её выплюнуть. Путь инфекции будет перекрыт.

Если простуда и грипп не обошли всё-таки Вас стороной, то при первых же признаках можно применить «ударный» рецепт (для взрослых): в 100 г водки вбить сырое яйцо, добавить немного сахара, всё это тщательно перемешать и выпить на ночь.

Автор - **Елена Шкарубо**
Источник