

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ

Высокая температура.

Можно: Делать обтирания водой комнатной (!) температуры с добавлением 9% уксуса или спирта. Это облегчает состояние больного.

Нельзя: Использовать для обтирания неразведенный чистый спирт (водку) или уксус-особенно если вы обтираете ребенка.

Запомните: если температура не превышает 38,5° С, искусственно понижать ее не следует - таким образом организм защищается от атаки вирусов.

Насморк.

Можно: Промывать нос физраствором (продается в аптеке) или морской водой - как для лечения насморка, так и для профилактики, чтобы вирусы «вымывались». Также помогает сок алоэ или каланхоэ, а при выраженной заложенности носа и отсутствии отделяемого поможет масло туи (приобретенное в аптеке), разведенное с вазелиновым или оливковым маслом в пропорции 1:3.

Нельзя: Использовать сок чеснока или лука. Это сильный раздражитель для слизистой, можно получить ожог. А сок свеклы может вызвать аллергическую реакцию.

Кашель и боль в горле.

Можно: купить в аптеке травы: шалфей, ромашку или эвкалипт. Залить кипятком, настоять и полоскать горло теплым настоем каждые 1-2 часа. Можно добавить немного меда. Как вариант - морская вода (1 ст.ложка морской соли на 1 стакан теплой воды). Помогает имбирный чай.

Нельзя: Использовать для полоскания соду. Это слишком сильно сушит и раздражает и без того болезненную слизистую оболочку горла. Не дышите над горячим паром травяных отваров или картофеля! Аллергикам горячие ингаляции противопоказаны, т.к. могут вызвать отек бронхов. Кроме того, можно получить ожог дыхательных путей- даже если вам кажется, что парне горячий.

Иммунитет.

Можно: Полезно пить настойку лимонника или эхинацеи - даже ребенку. Для защиты всех членов семьи хороши гомеопатические средства - чтобы не заболеть, достаточно принять одну дозу в неделю. Отличное профилактическое средство - отвар шиповника (1 ст. л. плодов залейте 1 л горячей воды в термосе и оставьте на ночь; утром надо выпить стакан напитка). Также можно принимать витаминные комплексы, особенно с содержанием витаминов А, Е, С.

Нельзя: Очень популярный рецепт - в самом начале заболевания выпить ударную дозу витамина С. На этот витамин часто бывают аллергические реакции, особенно у детей.

Питание.

Можно: Питаться понемногу, небольшими порциями, с интервалами не больше 4 часов.

Нельзя: Во время болезни есть через силу или заставлять ребенка. Плохой аппетит в это время - нормальное явление. Необходимо восполнять потерю жидкости, связанную с повышением температуры и учащенным дыханием. Можно использовать «Регидрон» (продается в аптеках), минеральные воды, соки, чай-особенно из липового цвета, мать-и-мачехи, подорожника, солодки, чай с лимоном, клюквенный и брусничный соки.