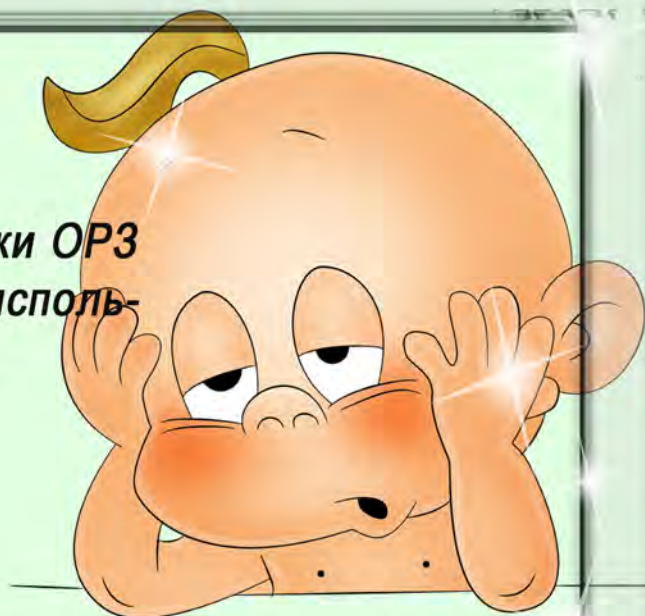


Профилактика ОРЗ



Эффективным средством профилактики ОРЗ является массаж лица, для которого используются следующие приемы:



1. Средними фалангами согнутых указательных пальцев массируем крылья носа и участок кожи верхней челюсти, примыкающей к носу ниже переносицы. Время воздействия 30 сек.

2. Плотно прижав ладонь к кончику носа, его интенсивно растирают, двигая ладонь сначала по вертикали, а затем по горизонтали, до возникновения приятного тепла в носу.

3. Делают глубокий вдох ртом, затем, во время сильного выдоха через нос попеременно закрывают и открывают ноздри, указательными пальцами сдавливая и отпуская крылья носа. Повторить до 5 раз.

4. Тыльными сторонами ладоней мягко, но с некоторым напряжением, проводят по верхней челюсти от подбородка к ушам. Повторить несколько раз.

5. Скользящими движениями проводят пальцами от середины лба к вискам 10-15 раз.

6. Растирая кожу лба, вращая ладони и продвигаясь по периметру. Повторяют движение до появления приятного жжения.

7. Укрепляющее воздействие оказывает массаж ушных раковин. Благоприятно влияет на носоглотку.

8. Хороший эффект даёт также массаж стоп ладонями, подушечками пальцев, краем ладони, пальцами, сложенными в кулак, до согревания стоп.

9. На массаж каждой стопы затрачивают не менее 1-1.5 мин.

Народные средства при бронхите:

1. Растопить нутряного свиного сала на медленном огне и на стакан топленого сала добавить 1 ст. ложку очищенного скипидара. Втереть эту смесь в грудь и спину в горячем виде. Смесь втирать досуха, до появления красноты на теле.

2. Пить горячее молоко с мёдом и щепоткой соды (только мёд нужно прокипятить, так как свежий мед усиливает кашель). 300 гр. мёда, 0,5 ст. воды и лист мелко нарезанного алоэ варить на очень медленном огне 2 часа. Остудить, хорошо перемешать, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Хранить в прохладном месте. Можно назначать детям.

3. При затяжном бронхите обмазывать грудную клетку мазью из мёда и внутреннего растопленного козьего жира 1\1. Втереть мазь в тело, обернуть компрессной бумагой, поверх бумаги обвязать пуховым платком.



СОВЕТЫ ДОКТОРА НЕБОЛЕЙКИНА КАК ВЫБРАТЬ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Сейчас в арсенале борьбы с острыми респираторными вирусными инфекциями появились так называемые индукторы интерферонов, то есть препараты, активизирующие выработку организмом собственных интерферонов, которые, как известно, обеспечивают защиту от вирусов и микробов.

Один из таких новейших препаратов - АНАФЕРОН детский - иммуномодулятор с противовирусной активностью.

Препарат содержит сверхмалые дозы действующего вещества - антител к гамма - интерферону. Поэтому он совершенно безопасен и не вызывает побочных эффектов. Эффективен он и для профилактики и для лечения.

Но сегодня появилась новая форма препарата, теперь уже для взрослых пациентов.

С Анафероном быстрее проходят симптомы гриппа и простуды, он предупреждает появление осложнений и помогает восстанавливать иммунную систему после перенесённого заболевания.

РЕЦЕПТЫ НАШИХ БАБУШЕК

Если Вы не убереглись от простуды, то постарайтесь лечь в постель. Не оставляйте без внимания свои болезни.

Воспользуйтесь рецептами наших бабушек.

1. При простуде:

$\frac{1}{2}$ стакана сока черной редьки, $\frac{1}{2}$ стакана тёплой кипячёной воды, 1 столовая ложка мёда. Выпить смесь неспеша. Сильное потогонное средство.

2. При сильном кашле:

1 стакан промытого овса с шелухой залить одним литром молока и варить на слабом огне 1 час, проредить. Пить горячим.

