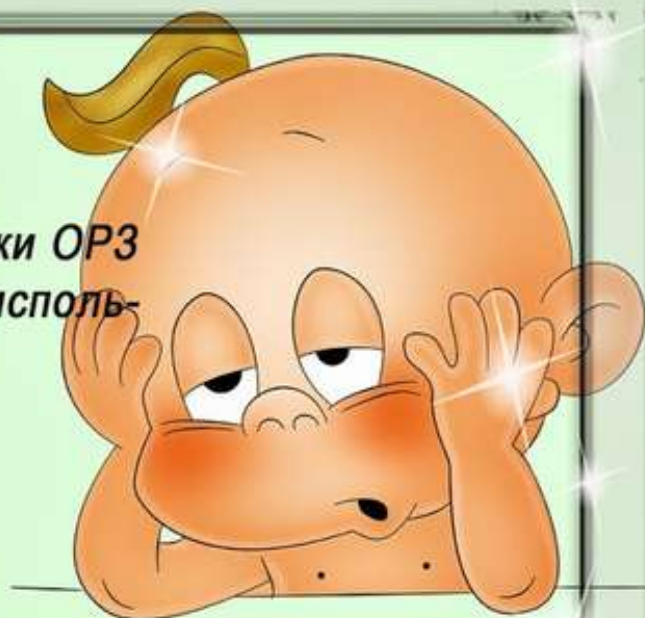


# Профилактика ОРЗ



**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.

