

# Приложение

## Избавление от недуга простуды

**Упрощённый комплекс.** Первые три дня пьют противопростудный сбор № 1, после три дня противопростудный № 2, затем три дня исландский мох и затем три дня\_девясил. При высоком давлении пьют противопростудный № 1 ГБ вместо № 1. Одновременно первые три дня обязательно промывают носоглотку 3—6 раз в день противопростудным № 1, после каждого промывания закапывают в нос масло чабреца или вероники, или мелиссы. С четвёртого дня промывают носоглотку только при беспокойстве (чихание, заложенность). При подозрении на ангину полощут горло настойкой противовоспалительной.

## Лечение простуды подробно. Первые три дня

1. **Противовирусное и противомикробное** лечение. В первые три дня даже без повышения температуры давать **сбор противопростудный № 1** по два глотка каждые час — два кроме времени сна (болящего не будить, — он должен отдыхать). Со второго дня каждые два-три часа. С первого дня начать пить иммунную настойку № 1 (или № 9).

2. **Удаление вирусов** и микробов из носоглотки. Процесс начинается с носоглотки, где размножается сезонный штамм простудного вируса, откуда происходит генерализация (распространение) через кровь на весь организм. Необходимо срочно удалить из носоглотки патогенные микроорганизмы. Промывают нос слабосоленым настоем противопростудного № 1, завершая полосканием горла, каждые 2 часа (кроме времени сна) в первый день и несколько раз в сутки далее, утром и на ночь обязательно. Маленьким детям чаще достаточно только частого питья. Или

просто опускать нос в тарелку с простудным №1, поиграть. После промывания капают в нос **масло мелиссы или чабреца, или вероники**. При заболевании уха капают настойку противовоспалительную и ранозаживляющую (НПВ) в ухо (в слуховой проход по 1 капле) 1 раз в день в течение 3 дней, взрослым 2 раза в день. Если эффекта нет, обратиться к ЛОР-врачу. Нельзя капать в уши борный спирт.

3. Создание в носоглотке **антисептической** (противомикробной) среды. Удерживают во рту после каждого полоскания кусочки смолы с хвойных деревьев размером с горошину. Через 10–15 минут сплевывают. Нежелательно глотать во избежание отрицательного действия смолы на почки. Кроме того, в питание вводят противовирусные и противомикробные пищевые растения: сырые морковь, свеклу, понемногу лук, чеснок, черемшу. Если потребляются вареные блюда, вводятся противовирусные специи: имбирь, кориандр, майоран, тмин или фенхель в тарелку на столе в перемолотом виде. При подозрении на ангину три раза в день полощут полость рта **настойкой противовоспалительной (НПВ №1, маленьким детям 1–5 мл настойки смешать с 50 мл кипятка, остудить, использовать в течение дня)**. Каждый день смотреть зев болящего. Через два дня, если НПВ №1 недостаточно, заменяют разбавленной **настойкой прополиса**.

4. **Прекращение «подкормки»** патогенных микроорганизмов и **снятие гиперэргической реакции**. Исключают продукты, способствующие повышению избыточной температуры: углеводы (сладкое, мучное, молочное) в том числе молоко с медом, малиновое варенье; крахмалы: картофель, рис, манку хлеб и макаронные изделия, оладьи, блины, вареники, пельмени. Сливочное масло с кашей (греча, перловка) допустимо.

5. Для взрослых при отсутствии аппетита эффективно сухое голодание (лучше (но не обязательно) сделать микроклизму со 100–200 мл противопростудного настоя №1, не пить, не есть 24–36 часов). Пусть работает саногенез (самоисцеление).

6. **Снятие избыточной температуры**. Температура около 38<sup>0</sup> – 39<sup>0</sup>С нужна для улучшения работы иммунитета. Однако, если она выше 39,5<sup>0</sup>–40<sup>0</sup>С, нужно 1–2 раза в первый день сделать микроклизму с настоем противопростудного сбора №1. Во второй день повторить. Даже если температура упала не сильно, болящему становится гораздо легче вследствие детоксикации (удаления каловых масс). Полезно в первые ночи укутаться в одеяло и попотеть. Сбор №1 обладает потогонным действием.

## **Период выздоровления (чаще с четвертого дня от начала болезни)**

1. Улучшение отхаркивания и **подавление патогенной** микрофлоры. С четвёртого по шестой день ОРЗ пьют сбор противопростудный № 2 каждые 2–3 часа по 2 глотка в течение дня. После улучшения можно его пить как чай. С седьмого дня исландский мох и после него 3 дня девясил. При ОРВИ с кишечным синдромом (понос) пьют сбор противопоносный № 1.

2. **Снятие сухого кашля.** Желательно исключить из питания продукты, которые «сушат» дыхательные пути: сладкое, мучное, в т.ч. хлеб и макаронные изделия, картофель, рис, манку, орехи. Вводить продукты, которые смягчают кашель и способствуют отхаркиванию: горячие супы, борщи; сырые овощи, особенно репу, редис, редьку, капусту, если переносит организм, в том числе квашеную, хрен, сочные спелые фрукты (например, цитрусовые) и ягоды. Полезно жирное, если переносит организм: сало, жирная рыба или мясо, много сливочного масла. В посты рыба и обильное количество постного масла, за жарка из овощей. Горячие ингаляции чаще не нужны и даже вредны. Лучше использовать ингалятор Махольда с эфирными маслами.

3. **Предотвращение иммунодепрессии.** Синтетические лекарства в первые 3 дня приносят только вред. Самые распространенные иммунодепрессанты: антибиотики, сульфаниламиды, жаропонижающие, противовоспалительные средства, снижающие холестерин, бета-блокаторы и проч. Если болезнь затягивается и отсутствует положительная динамика более 7 дней, следует обратиться к врачу. В некоторых случаях лучше с молитвой принять болезнь. Пусть работает саногенез — иммунитет, созданный Богом.

4. Единственная необходимость приёма жаропонижающих, — гипертермические судороги при судорожном синдроме у детей в ответ на высокие цифры температуры тела более 39°C. При этом анальгин гораздо безвреднее парацетамола и его аналогов.

5. Сочетание фармакотерапии и фитотерапии. Если по каким-либо причинам болящий всё же решил (или врач настаивает) принимать синтетические лекарства, фитотерапия полезна и параллельно, потому что уменьшает побочные действия лекарств, повышает эффективность фармакотерапии и уменьшает риск осложнений, в том числе лечит дисбактериоз.

**Методика д-ра А.А. Алифанова и проф. Е.Е. Лесновской**  
rpmr.ru fitoshkola.ru