

Елена Изотова

Грипп

**Простудные
заболевания**

*Простые рецепты профилактики
и лечения гриппа
и простудных заболеваний
на основе натуральных продуктов.*

Олимпия  PRESS
Москва 2006

ББК 51
И32

Серия «Рецепты здоровья для ленивых»

Изотова Е.Р.

И32 Грипп, простудные заболевания. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — 48 с. (Рецепты здоровья для ленивых)

ISBN 5-94299-077-8

В этой маленькой книге собраны простые рецепты профилактики и лечения гриппа и простудных заболеваний на основе натуральных продуктов. Полезная информация для поддержания здоровья — несложные физические упражнения, полезные напитки и питание, акупрессура и советы психолога — сделают организм способным противостоять любым негативным явлениям.

Для студентов, пенсионеров и просто деловых людей, не имеющих возможности потратить много времени и средств на визиты к врачам.

ББК 51

ISBN 5-94299-077-8

© Изотова Е.Р., текст, 2006
© Издательство «Олимпия Пресс»,
оформление, издание, 2006

Использованная литература

1. «Будь здоров!». Ежемесячный журнал, № 1-12, 1999-2002 гг.
2. *Гоголан М.* Попрощайтесь с болезнями. — М.: «Советский спорт», 2003.
3. *Даников Н.И.* Лечение чесноком. — М.: «РИПОЛ КЛАС-СИК», 1999.
4. *Даников Н.И.* Лечение луком. — М.: «РИПОЛ КЛАС-СИК», 1999.
5. Домашний лечебник. — Минск: «Парадокс», 2000.
6. *Захаров Ю.* Энциклопедия здоровья. — М.: Терра-Спорт, 1999.
7. *Иванченко В.А.* Как быть здоровым. — СПб.: АО «Комплект», 1994.
8. *Кудряшова Н.И.* Лечение лимонами. — М.: Образ-Компани, 1999.
9. *Маловичко А.* Целительные советы. — М.: Оникс, С.-Пб.: Респекс, 1999.
10. *Синяков А.Ф.* Рецепты здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Народный доктор. Приложения к газете «Толока». Могилев, 2001-2004 гг.
12. *Ходьков А.Л., Билевич В.В., Володько Я.Т. (сост.)*. Домашний лечебник. — Мн.: Парадокс, 2000.

Содержание

Профилактические меры	4
Рецепты для профилактики и лечения простудных заболеваний и гриппа	8
Как понизить температуру?	23
Растирки	23
Лечебные напитки	24
Лечение солевыми повязками	31
Восстановительные мероприятия	32
Природные лекарства. Запасы на зиму	33
Полезное питание	34
Рецепты на все случаи жизни	37
Это надо знать	39
Полезные мероприятия	40
Простые упражнения, массаж, биологически активные точки	41
Стресс, профилактика	43