



Dr. Orlinskaya

Виктория Орлинская

КАК ЛЕЧИТЬ

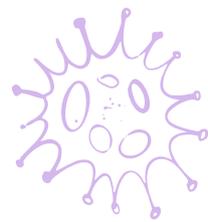
ОРВИ

ГРИПП

КОВИД

КОКЛЮШ

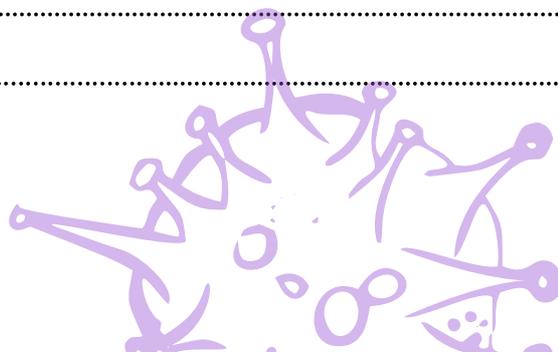
ПНЕВМОНИЯ

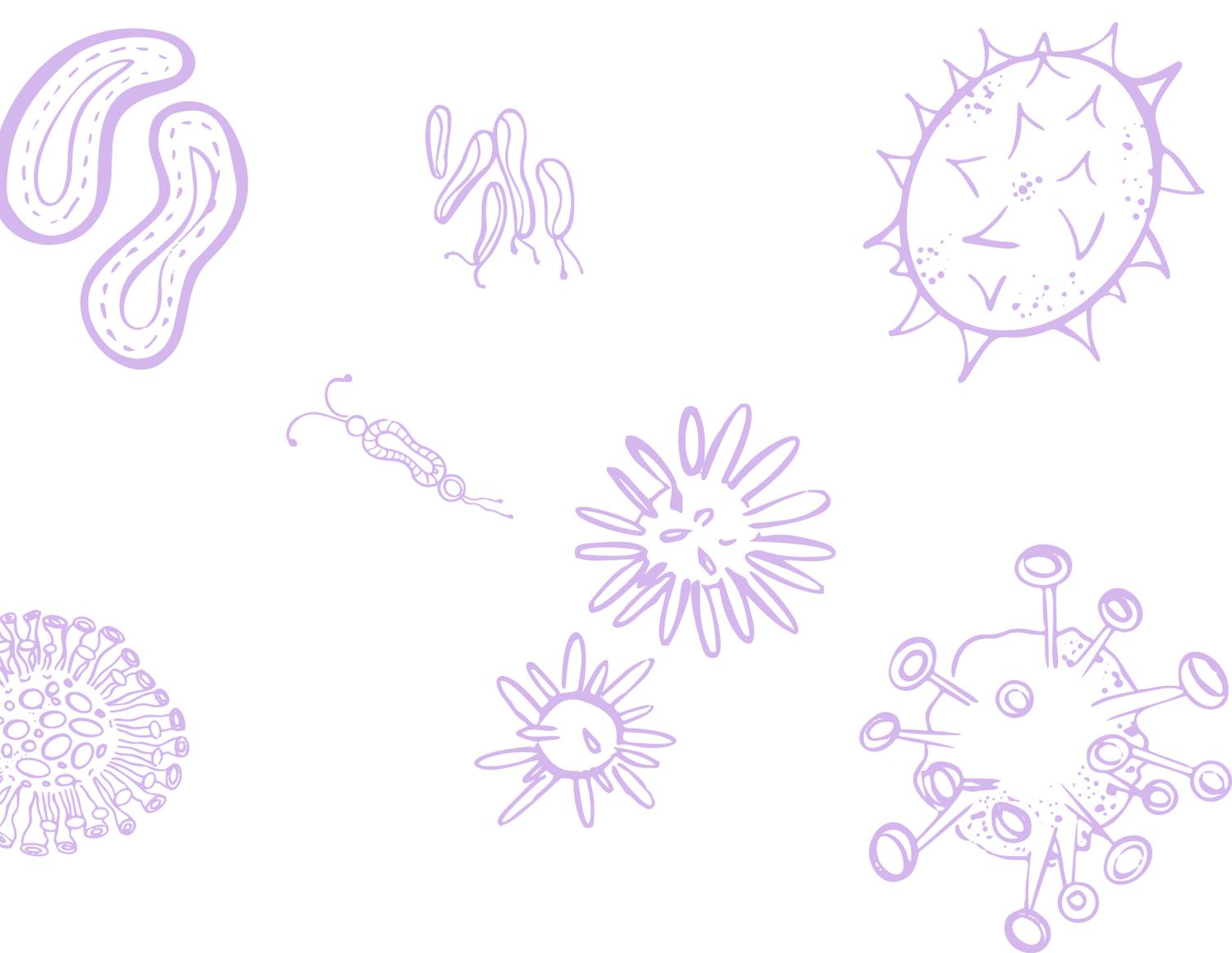


СОДЕРЖАНИЕ

ссылки кликабельны - вы можете сразу перейти на нужную страницу

Введение.....	3
ОРВИ.....	4
Базовые витамины и минералы.....	6
Аптечные противовирусные препараты.....	7
Иммуномодуляторы.....	8
Противовирусные добавки.....	10
Протеолитические ферменты.....	11
Боль в горле.....	12
Кашель.....	15
Ингаляции.....	18
Насморк.....	20
Конъюнктивит.....	22
Отит.....	23
Температура.....	24
Поддержка во время болезни.....	26
КОВИД.....	28
ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ОРВИ И КОВИД.....	30
ГРИПП.....	35
ПНЕВМОНИЯ.....	38
КОКЛЮШ.....	41
ВОССТАНОВЛЕНИЕ.....	48





Введение

Вся информация, представленная в данном обучающем проекте, носит **исключительно образовательный характер**. Пожалуйста, обращайтесь за лечением к врачу при острых и тяжелых состояниях.

Натуропатия совсем неактуальна в тяжелых состояниях и для борьбы с новыми штаммами. Поэтому нужно держать золотую середину между природными средствами и лекарственными препаратами. При лечении учитывайте свое состояние здоровья и переносимость тех или иных компонентов в добавках и лекарствах.

Все рассматриваемые добавки и лекарственные препараты Вы сможете приобрести в аптеке, маркетплейсах или на сайте Айхерб. Придерживайтесь инструкции к лекарственным препаратам или назначения лечащего врача.

Понятие **ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ** включает в себя инфекции, вызванные вирусом, включая ГРИПП и КОВИД. Они могут протекать как простуда, гриппоподобное заболевание, а также как тяжелое респираторное заболевание.

Простудой принято называть ОРВИ легкого течения, которое выражается заложенностью носа и болью в горле. Поэтому болеть именно простудой 2-3 раза в год – это норма. А вот не болеть ОРВИ – не норма. Наверняка те, кто не болеет никогда ОРВИ, не могут назвать себя здоровым человеком – их могут беспокоить те или иные недомогания: от упадка сил до невозможности забеременеть. Иммунитет под действием паразитарной или герпесвирусной инфекции постоянно находится в напряжении, что плохо для организма. Поэтому, чтобы восстановить баланс в организме и не быть восприимчивым к вирусам, важно проходить антипаразитарную программу регулярно.

Кто-то болеет простудой 2-3 дня, а кто-то – неделю с выраженными симптомами. Важно определить хотя бы по ощущениям на первых днях болезни, на что похоже ОРВИ: на то, которым вы обычно болеете всегда, или симптомы отличаются. Если васстораживают недомогания, которых никогда не было, например, сухой кашель, потеря обоняния, сделайте сразу экспресс-тест или анализ в лаборатории на КОВИД, ГРИПП и КОКЛЮШ.

Сдать анализы желательно, чтобы понимать масштаб проблемы: мы живем в мире микст-инфекций! Можно купить экспресс-тест или сдать мазок/кровь в лаборатории. При кашле и лихорадке подозреваем также и пневмонию, вызванную хламидиями или микоплазмами.

Если нет возможности сдать анализ, или тест будет готовиться долго, а вы реально чувствуете себя не в порядке, и симптомы все нарастают, начинайте лечиться на предупреждение. При ГРИППЕ вы сразу и быстрее ощутите резкий подъем температуры тела, при КОВИДЕ недомогания могут проявить себя сразу или только на 5 день и держаться в организме очень долго.

Я расписала в каждом разделе специфическое лечение ковида, коклюша, гриппа и пневмонии. В этом разделе расписаны общие основные рекомендации, которые помогут справиться с вирусом, повышением температуры, заложенностью носа, болью в горле, и кашлем.

Я за натуральные способы лечения, но, когда регулярно вижу осложнения, понимаю, что лучше немного подгрузить печень и поддержать ее гепатопротекторами, а кишечник - хорошими пробиотиками, чем дать возможность вирусам атаковать ее наряду с другими органами и сосудами.

Поэтому не жалейте средств на борьбу с инфекцией вначале, особенно, если склонны тяжело болеть или был контакт с больным, или чувствуете, что симптоматика не похожа на обычное ОРВИ. Осложнения очень опасны и важно сразу принять меры и не терпеть, например, высокую температуру, а с ней и нарастающее воспаление, ведь так важно именно в первые часы принять противовирусные и иммуномодуляторы.

ЛЕЧЕНИЕ

Приведу самые эффективные методы лечения: лекарственные препараты и добавки, которые я наиболее часто использую и вижу их эффективность. Вы можете выбрать средство на свое усмотрение, в конце раздела приведу пример универсальной схемы лечения. Помните, что эффект от приема добавки/препарата должен быть ощутимым. **Если вы не чувствуете улучшения, меняйте его на что-то другое.**

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Оставайтесь дома, чтобы выздоровление шло быстрее.
- Проветривайте комнату и включите обеззараживающая лампу в комнате, если такая есть, чтобы не заразить близких.
- Пейте достаточное количество воды, а при необходимости добавляйте электролиты.
- Питайтесь как обычно, но не перегружайте организм тяжелой едой, особенно при температуре, очень хорошо пить просто бульоны (например, куриный).
- Членам семьи можно профилактически принять противовирусные препараты и капать в нос, например, капли Гриппферон, который можно также использовать перед и после посещения общественных мест. Профилактически можно также ставить интерферон ректально и капать в нос АСД (смотрите раздел «Иммуномодуляторы»).

Дома желательно иметь:

- нужные противовирусные средства, чтобы принять сразу же, если симптомы настали поздно вечером.
- градусник для измерения температуры тела.
- ингалятор или небулайзер для ингаляций при кашле и боли в горле (прибор должен создавать частицы в 3 микрона, чтобы лекарство попало в легкие)
- пульсоксиметр для измерения сатурации - процента насыщения крови кислородом (для тяжело болеющих)

БАЗОВЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Витамины и минералы нужны для восстановления нормального иммунного ответа, помогают лучше себя чувствовать и легче переносить болезнь. В период недомогания эти добавки хорошо принимать в повышенной дозировке, чем, когда бы вы их принимали в здоровом состоянии. Длительность приема высоких дозировок 7 дней, далее ее можно снизить и пропить еще 7-14 дней обычную дозировку.

ВИТАМИН С	500-1000 мг 3 раза/день после еды. Подойдет любая форма витамина: аскорбат кальция или обычная аскорбиновая кислота, дробите еще на несколько частей, если от высоких доз начнется диарея (это нормальная реакция).
ВИТАМИН Д	10 000 МЕ 1-2 раза/день с жирной едой и желчегонными средствами. Если вы всегда пили 10 000 МЕ и вам нравился эффект, то дозировку можно еще повысить, если нет противопоказаний и нарушения кальциево-фосфорного обмена. Также, витамин Д можно сочетать с витамином К2 для лучшего усвоения.
ЦИНК	50 мг 2 раза/день во время или сразу после еды. Минерал лучше выбирать в форме цитрата или пиколината, после приема может затошнить, но это быстро пройдет.
ВИТАМИН А	10 000 - 100 000 МЕ/день с жирной едой и желчегонными средствами. Витамин будет способствовать заживлению всех слизистых, в том числе ЖКТ, бронхов, лор-органов. Я спокойно отношусь к аптечному Аевиту, где дозировка составляет 100 000 МЕ, потому что не все количество усвоится в организме.
МАГНИЙ	600 мг 2-3 раза/день независимо от приема пищи: можно до, во время и после еды. Выбирайте форму цитрат, бисглицинат, малат, дозировку можно увеличивать на ваше усмотрение. Большая дозировка будет профилактикой запора.
ЙОД	Как вспомогательное средство, 5%-ным спиртовым раствором йода можно нарисовать йодную сетку на груди и в области шеи, если нет противопоказаний.

ДЕТСКИЕ ДОЗИРОВКИ

ВОЗРАСТ	РАСЧЕТ ОТ ВЗРОСЛЫЙ ДОЗИРОВКИ
0-3 года	от 1/12 до 1/7
3-6 лет	от 1/7 до 1/4
6-10 лет	от 1/4 до 1/2
11-16 лет	1/2 или взрослые дозировки
17-18 лет	взрослые дозировки

Перечень наиболее эффективных лекарственных препаратов в отношении вирусов - возбудителей острых респираторных инфекций, включая ГРИПП и КОВИД. Наиболее специфические препараты лечения ГРИППА и КОВИДА описаны отдельно в следующих разделах: примите их как можно скорее, если чувствуете, что ваше состояние – это не обычное ОРВИ.

1 ГРУППА: АНТИВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

В аптеке вы найдете большое множество антивирусные препаратов, я напишу пару средств, которые применяю и на которых вижу результаты.

ТРИАЗАВИРИН	Взрослым 1 капсула 3 раза/сутки в течение 5-7 дней независимо от приема пищи.
ИНГАВИРИН	Взрослым 1 капсула (90 мг) 1 раз/сутки, детям от 7 лет - по 60 мг 1 раз/сутки, детям от 3 до 6 лет - по 30 мг 1 раз/сутки в течение 5-7 дней независимо от приема пищи.

Взрослым допускается двойная дозировка при выраженных симптомах. Не бросайте прием лекарства, если чувствуете улучшение, пропейте положенное количество дней: так вы точно не дадите вирусу шанса на размножение. Детям, которым трудно проглатывать капсулы, допускается разведение содержимого капсулы в воде или соке.

2 ГРУППА: АНТИВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ ВЫРАБОТКУ ИНТЕРФЕРОНА

Эти препараты усиливают действие интерферона, поэтому их хорошо сочетать с иммуномодуляторами, например, так:

Циклоферон+Реаферон, Нобазит+Реаферон, Трекрезан+Реаферон.

ЦИКЛОФЕРОН	<p>Дети 4-6 лет по 150 мг (1 таб.) на прием.</p> <p>Детям 7-11 лет по 300-450 мг (2-3 таб.) на прием.</p> <p>Взрослым и детям старше 12 лет по 450-600 мг (3-4 таб.) на прием. Препарат также выпускается в уколах.</p> <p>При лечении гриппа и острых респираторных заболеваний препарат следует принимать в дозе, соответствующей возрасту, на 1, 2, 4, 6, 8, 11, 14, 17, 20, 23-и сутки. Курс лечения составляет от 5 до 10 приемов, в зависимости от тяжести состояния и выраженности клинических симптомов.</p>
АМИКСИН	Взрослым и детям старше 7 лет 60 мг (1 таблетка) 1 раз/сутки после еды на 1-й, 2-й и 4-й день от начала лечения, допускается повышение дозировки при выраженном течении болезни, его лучше не сочетать в один день с Реафероном.

*ознакомьтесь с подробной инструкцией к препарату перед применением

НОБАЗИТ	Взрослым по 500 мг (1 таблетка) 3 раза/сутки, детям с 12 лет по 250 мг 3 раза/сутки на протяжении 7 дней. Максимальная разовая доза – 1 г (2 таблетки), суточная – 2 г (4 таблетки). Нобазит можно сочетать с Вифероном, Циклофероном и Реафероном. Часто замечается головная боль на его приеме, это побочный эффект, он проходит.
ТРЕКРЕЗАН	Взрослым и детям старше 12 лет назначают в первый день по 200 мг 3 раза (600 мг)/сутки, можно выпить в первый день разово 3 таблетки по 200 мг, в последующие 7 дней по 200 мг.

ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ

Данная группа представлена в виде свечей, таблеток и раствора для приема внутрь или для внутримышечных инъекций.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕКТАЛЬНО

Иммуномодуляторы в виде свечей используются ректально и обычно на ночь. Но не ждите ночи, если симптомы застали утром – введите сразу же свечу: так действующее вещество быстрее заработает. Свечи используются ситуационно – при разовом недомогании или длительно курсом 5-10 дней как помощь организму при лечении простого ОРВИ, гриппа, ковида, пневмонии. Отлично комбинировать разные свечи между собой, например утром Виферон, вечером Галавит, а днем АСД или Полиоксидоний.

ВИФЕРОН	Противовирусное средство, основным активным компонентом которого является интерферон альфа-2b, эффективная дозировка 3 млн, даже маленьким детям с 3-х лет. Можно использовать утром и вечером.
ГАЛАВИТ	Иммуномодулирующий препарат регулирует выработку эндогенных интерферонов, дозировка 100 мг, детям 50 мг 1-2 раза/сутки.
СУПЕРЛИМФ	Пептидный иммуномодулятор с дозировкой взрослым 25 ЕД, детям 10 ЕД 1 раз/сутки.
ПОЛИОКСИДОНИЙ	Иммуномодулирующее средство, используется в комплексном лечении вирусов, но не как основное средство, дозировка детям 6 мг, взрослым 12 мг 1 раз/сутки.
АСД СВЕЧИ	В комплексном лечении, в сочетании с другими свечами. Свечи с АСД можно использовать ректально, а также закапывать в нос при насморке (смотрите раздел «Насморк»).

Обсудите с врачом назначение следующих препаратов, если лечение зашло в тупик и ничего не помогает.

- Иммуноглобулины человека
- Тамерит (иммуномодулятор с противовоспалительным действием)
- Тималин (иммуностимулятор)
- Иммунофан (иммуномодулятор)
- Аллокин-Альфа (иммуностимулятор)

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВНУТРЬ

РЕАФЕРОН-ЛИПИНТ	<p>Препарат выбора №1. Это донорский готовый интерферон альфа-2b, который можно пить внутрь или колоть в мышцу. Капсулы менее эффективны, поэтому для лечения инфекции рассматриваем раствор для питья или инъекций. <u>Официально разрешен и показан при КОВИД, так как ничего не стимулирует, поэтому поможет даже в цитокиновый шторм.</u> Реаферон не стимулирует иммунитет, он замещает его готовым интерфероном. Помните, что в клетках с интерфероном вируса в 10 000 раз меньше!</p> <p>Препарат безопасный, разрешен при АИЗ, онкобольным и детям. При уколе Реаферона может быть подъем температуры, головная боль, слабость боль в мышцах: это хороший знак, иммунитет работает. Если это нет – иммунитет совсем истощен. Реаферон можно применять вместе с жаропонижающими: это не «обнулит» эффект.</p> <p>Препарат принимается в виде суспензии по 1 млн утром и вечером или колется внутримышечно по инструкции.</p> <p>Эффект от укола сильнее во много раз: при уколе 1 млн в кровь уйдет 800 тыс. интерферона, а если выпить 1 млн, то 150-200 тыс. Так 1 млн уколом — это как 3 млн выпить внутрь. Длительность приема определяется по самочувствию. Если на следующий день после укола значимо полегчало, то больше не надо колоть. Если симптомы остаются – колем или пьем.</p>
АСД-2 ФРАКЦИЯ	<p>В виде капель или капсул. Фракция разводится с водой или в виде капсул принимается внутрь. Капсулы можно высыпать в смесь/еду детям. Терапевтическая доза – 1мл на 10 кг веса для взрослых. 1 мл = 15-20 капель, до 1 года 1 капля на 250 мл воды по 2 ч.л. каждый час, до 2 лет по 2 капли на 250 мл воды, 3 года – 3 капли на 250 мл воды, до 12 лет, по 1 капли на каждый год.</p> <p>12 лет – 12 капель. Далее переходим на расчет капель по весу, как у взрослых. Дозировки при ОРВИ: 2 мл (можно отмерить шприцом) на 1 стакан воды. За день выпить 3-4 стакана.</p>
ГАЛАВИТ	<p>По 1 таблетке 4 раза/сутки или по 2 таблетки до 2-х раз/сутки. Также, для острых случаев, препарат применяется в уколах.</p>
ПОЛИОКСИДОНИЙ	<p>Взрослым и детям старше 10 лет назначают по 1 таблетке 2 раза/сутки 7 дней; детям в возрасте от 3 до 10 лет - по половине таблетки 2 раза/сутки 7 дней.</p>

Как выбрать противовирусное средство? Выберите наиболее доступное средство или комбинацию – по одному препарату из каждой группы, например: Триазавирин (противовирусное) + Реаферон (интерферон) + Нобазит (усилит действие Реаферона).

Если выбираете в лечении свечи, то чередуйте и оценивайте, на какие свечи у вас будет хороший эффект. Как препарат выбора из группы иммуномодуляторов я все-таки в первую очередь рекомендую Реаферон. При контакте с больным можно использовать свечи Виферон 3 млн ректально или Реаферон 1 млн 2 раза/сутки внутрь. При тяжелых состояниях – колоть.

Если вы чувствуете, что у вас не обычное ОРВИ, сразу выбирайте препараты из разделов ГРИПП или КОВИД.

АНТИВИРУСНЫЕ ДОБАВКИ

В этом разделе я отмечу как противовирусные добавки, так и добавки, которые обладают антибактериальными свойствами и считаются природными антибиотиками. Для самых маленьких выбирайте жидкие формы, они часто представлены на маркетплейсах, но и из капсул можно раскрошить вещество в еду или растворить в воде/жирах.

В рекомендациях представлены взрослые дозировки. В отличие от витаминов и минералов, которые мы дозируем по возрасту, строгих ограничений у добавок, особенно в лечении инфекций, нет. Поэтому ориентируйтесь на дозировку, которую указывает производитель: она точно будет максимально низкая и безопасная даже для самого маленького ребенка.

МОНОЛУРИН	Органическое вещество, содержащее в кокосовом масле, которое разрушает и оболочку, и сам вирус. Дозировку, которую указывает производитель, многократно можно превышать во время болезни и пропить высокую дозу в несколько дней (определите ее под себя: 2000, 5000, 10000 мг), а дальше уйти на поддерживающие 1500-1000 мг 2 раза/день во время или после еды с жирами
ЛАКТОФЕРРИН/ КОЛОСТРУМ/ МОЛОЗИВО	Иммуномодулятор из коровьего молозива помогает организму бороться с различными вирусами благодаря биологически активным веществам, иммуноглобулинам, лактоферрину (это ценный компонент молозива). Идеально сочетать, например так: Лактоферрин 400 мг + Колострум 1000 мг 2-3 раза/день. Пить во время лечения и продолжить в течение месяца. Принимать во время или после еды, дозировки, указанные производителем, можно превышать.
КОРА МУРАВЬИНОГО ДЕРЕВА (PAU DE ARCO)	Антивирусное, антибактериальное, антипаразитарное, противогрибковое средство. Можно пить как чай или в капсулах 1000 мг несколько раз в день вне зависимости от приема пищи: можно во время, до и после.
КОШАЧИЙ КОГОТЬ	Экстракт коры растения обладает иммуномодулирующим противовирусным действием, принимается в дозировке 1000 мг 2-3 раза/день вне зависимости от приема пищи: можно во время, до и после.
БУЗИНА	Экстракт плодов обладает противовирусным и иммуностимулирующим действием. Принимать по 1000 мг 2-3 раза/день во время или после еды. Например, если жидкий экстракт от Витаукт, то принимаем по 5 мл (чайная ложка) 2 раза/день во время еды.
КВЕРЦЕТИН	Биофлавоноид, который не даст вирусу проникнуть в клетку, ускоряет агрегацию тромбоцитов, принимается в дозировке от 500 мг до 1000 мг 2-3 раза/день во время или после еды.
ЧАГА	Березовый гриб тоже обладает противовирусной активностью, принимать 7,5 мл (9 г) в течение дня.

Мощные природные антибиотики с антибактериальной, противовирусной и антипаразитарной активностью

МАСЛО ОРЕГАНО	150-200 мг 2-3 раза/день после еды в течение всего периода болезни.
КУРКУМИН	500 мг 2 раза/день после еды в течение болезни и после выздоровления в течение 7-14 дней.
МАСЛО ЧЕРНОГО ТМИНА	500 мг 3 раза/день после еды в течение болезни.
ЭКСТРАКТ КОСТОЧЕК ГРЕЙПФРУТА	до 30 капель (в зависимости от массы тела и тяжести заболевания) 2-3 раза/день в разведении с 100-200 мл любой жидкости, тщательно перемешав. Принимать в течение периода болезни и после 7 дней. Айхерб: GSE или аптека: Цитросепт.
ПРОПОЛИС	Можно использовать настойку, таблетки, капсулы и принимать по инструкции.

Очень хорошие противовирусные комплексы можно выбрать на Айхерб, например, добавка Allibiotic, которая содержит экстракт чеснока, бузину, экстракт оливковых листьев и масло орегано.

Если на фоне болезни активировался герпес, используйте комбинацию Л-Лизин 4000 мг + Монолаурин 2000 мг один раз/день в течение 2-х дней, далее дозировки Л-Лизина снизить до 1000 мг 2 раза/день до полного исчезновения симптомов. Также, подключите свечи Вифреон 3 млн ректально.

ПРОТЕОЛИТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ

Данные ферменты обладают **противопленочным действием**: они вскрывают биопленки патогенных микроорганизмов. Благодаря этому антибактериальные и противовирусные добавки/препараты гораздо эффективнее разрушают бактерии и вирус. Поэтому важно сочетать ФЕРМЕНТ (до еды) + АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ/ПРОТИВОВИРУСНОЕ (с едой или после еды) или сразу вместе натошак с добавкой (если хорошая подготовленная слизистая ЖКТ).

Протеолитические ферменты в целом положительно влияют на ход воспалительного процесса, модулирует защитные реакции организма. Во-первых, это огромная помощь антибиотикам, противовирусным добавкам и препаратам. Во-вторых, энзимы расщепляют и удаляют поврежденные ткани, уменьшают отеки и положительно влияют на улучшение микроциркуляции, доставку кислорода и питательных веществ, уменьшение воспаления в очаге повреждения.

Можно использовать комплексные ферменты или отдельно ферменты, которые актуальны именно в сезон ОРВИ: они выгоняют слизь из носа, горла, бронхов и облегчают дыхание.

К ТАКИМ ФЕРМЕНТАМ ОТНОСЯТСЯ

НАС (АЦЦ)	600 мг/2-3 раза/день после еды (аптека, маркетплейсы, Айхерб), в нос можно капать Ринофлуимуцил, делать ингаляции с Флуимуцилом.
СЕРРАПЕПТАЗА	120 тыс спу/день или меньшие дозировки 2 раза/день (аптека, маркетплейсы, Айхерб).
ОГНЕВКА/ ЭКСТРАКТ ВОСКОВОЙ МОЛИ	Максимум чайная ложка натошак или с едой 3 раза/день (маркетплейсы).
MUCOSTOP ИЛИ IMMUNE DEFENSE	2 капсулы 2-3 раза/день (производитель Enzymedica (Айхерб)).

ФЕРМЕНТЫ ШИРОКОГО СПЕКТРА

ВОБЭНЗИМ	3 таблетки 3 раза/день (дозировку аптечного Вобэнзима можно повышать, это подробно расписано в инструкции к препарату).
ФЛОГЭНЗИМ/ БРОМЕЛАЙН+ПА ПАИН	2 таблетки 3 раза/день (аптека, маркетплейсы, Айхерб).
BIOFILM DEFENSE	1 капсула 2 раза/день (маркетплейсы, Айхерб).
ZYMACTIVE NATURAL FACTORS	по инструкции производителя (Айхерб)

Курс 1-3 месяца по инструкции пить строго натощак, иначе с едой они будут работать как пищеварительные ферменты. Принимайте за 30-60 минут до любой еды или через 2-2,5 часа после приема пищи.

Если на фоне приема возникнут боли в желудке – отмените и поработайте над заживлением слизистой, в крайнем случае принимайте ферменты после еды вместе с противовирусными или антибактериальными средствами.

БОЛЬ В ГОРЛЕ

Для лечения боли в горле применяются полоскания, смазывания, орошения. Эти манипуляции проводятся после приема пищи или вне зависимости от нее, главное после полоскания/орошения не есть 20-30 минут, чтобы дать действующему веществу подействовать.

Такое местное лечение хорошо сочетать с противовирусными добавками и иммуномодуляторами внутрь.

СРЕДСТВА НА ВЫБОР ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ

РОМАШКА+КАЛЕНДУЛА	Необходимо заварить и настоять траву, полоскать горло после еды и независимо от еды как можно больше раз в день. Это очень слабый метод для периода микст-инфекций, но может сработать и смягчить горло, особенно детям, если вообще никогда его не пробовали.
ХЛОРГЕКСИДИН 0,05%	Полоскать горло чистым раствором в течение 30 секунд несколько раз в день.
ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА 3%	Чистым раствором можно полоскать горло взрослым, а детям или взрослым с повышенной чувствительностью эмали лучше развести несколько капель на полстакана воды. Детям разбавить с водой в соотношении 1:10. Перекись способна раскрывать биопленки бактерий и помогать антибактериальным средствам. Поэтому следом за полосканием с перекисью хорошо прополоскать еще чем-то антибактериальным (например, МалавитОМ или масло чайного дерева).
ФУРАЦИЛИН	Копеечное рабочее аптечное средство: нужно 20 мг (1 таблетка) растворить в 100 мл воды и полученным раствором полоскать горло несколько раз в день.
МАЛАВИТ	Готовый травяной раствор, его нужно развести по инструкции и полоскать горло 3-4 раза/день.
МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА	Несколько капель хорошего эфирного масла нужно развести в воде и полоскать горло несколько раз в день.
КОКОСОВОЕ МАСЛО	Используется в чистом виде для полоскания горла: берется чайная ложка и полощется горло в течение 5-10 минут. Сплевывайте отработанное масло в пакет, а не в раковину.
БАКТЕРИОФАГ	Берется комплексный бактериофаг (Сексафаг или Пиобактериофаг) и полощется горло несколько раз в день при бактериальной инфекции, при вирусной – не эффективен.
АСД-2 ФР	Используется 25 капель на стакан теплой воды и полощется горло каждые 2 часа. Также, можно закапать растопленную свечу в нос, лекарство будет стекать по носоглотке, выполняя свою лечебную функцию.

СРЕДСТВА НА ВЫБОР ДЛЯ ОРОШЕНИЯ

ЛЮГОЛЬ-СПРЕЙ	Раствор йода, им можно орошать горло в течение дня 4-6 раз.
ХЛОРОФИЛИПТ СПРЕЙ	Раствор с экстрактом листьев эвкалипта активен против бактерий, вирусов и грибов, орошать горло 3-5 раз/день.
ИНГАЛИПТ	В составе также очень эффективное антибактериальное эвкалиптовое масло, орошение проводится 3-4 раза/день.
КОЛЛОИДНОЕ СЕРЕБРО	Мощный антисептик, который нужно выбрать в виде спрея и орошать горло 5 раз/день. В аптеке можно выбрать Протаргол.
ПРОПОЛИС-СПРЕЙ	Сильный природный антибиотик, им орошать горло 3-4 раза/день.
ИММУНО ЭКСПРЕСС	Спрей с бузиной, солодкой, эхинацеей, исландским мхом, тимьяном от Витаукт, орошать по 5-10 впрыскиваний (1,5 мл) 3-4 раза/день.

СРЕДСТВА НА ВЫБОР ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ

АСД-2 ФР.	Гринимать разбавленным с водой (дозировки в разделе «Иммуномодуляторы») или можно закапать в нос растопленную свечу, чтобы лечебное средство стекало по горлу и лечило.
ИСЛАНДСКИЙ МОХ	Заваривать траву и принимать как чай в течение дня несколько раз, в капсулах можно использовать Тубелон (до 6 капсул за раз), жидкий от Витаукт или просто сухой для заваривания.
ИССОП	Заваривать траву или принимать в капсулах по инструкции, обладает также отличным противокашлевым эффектом. Есть в капсулах на Айхерб.
КОЛЛОИДНОЕ СЕРЕБРО	Мощный антисептик принимайте по инструкции производителя.
ЛЕДЕНЦЫ HIMALAYA HERBALS KOFLET	Травяной лечебный состав леденцов будет хорошим дополнением к лечению. Можно выбрать любые другие травяные лечебные леденцы по желанию.

После противовирусных и антибактериальных средств можно помочь нормофлоре и заселить полезную флору. Пробиотики можно использовать через 30 минут после орошений антибактериальными средствами. Также, они самостоятельно могут подействовать без применения антибактериальных средств. Например, мой муж однажды вылечил ужасную боль в горле просто полосканием нормофлоринами.

НОРМОФЛОРИНЫ	Возьмите чайную ложку пробиотика (лучше Л, можно Б) и хорошо побултыхайте во рту и, не сплевывая, проглотите.
ПРОБИОТИКИ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА ИЛИ ЛИЗАТЫ (МЕТАБОЛИТЫ БАКТЕРИЙ)	Аптека: Бактоблис, Имудон, Лизоцим, ИммуЛиз Актив Айхерб: Oralbiotic NOW, Florassist Life extension

КАК ВЫБРАТЬ СРЕДСТВО?

Сочетайте средства, разрушающие биопленки бактерий и вирусов с антисептиком.

Для примера алгоритм:

1. Выпейте исландский мох или иссоп, масло орегано
2. Прополощите горло перекисью водорода
3. Смажьте Люголем или сделайте орошения Ингалиптом/Протарголом
4. Через 30 минут начните рассасывать Имудон каждый час

Сочетайте лечение горла с иммуномодуляторами (например, Виферон ректально на ночь) и приемом витаминов, минералов и противовирусных средств внутрь.

Если боль усиливается и не помогают бактериофаги, АСД и природные антибиотики (масло орегано, прополис внутрь), то скорее всего нужны лекарственные антибактериальные препараты.

По характеру кашель бывает:

- ▶ **сухой**
- ▶ **влажный непродуктивный (без мокроты)**
- ▶ **влажный продуктивный (с отхаркиванием, к которому стремимся)**

Сухой чаще присутствует вначале заболевания, далее уже проявляется влажный.

Исключите коклюш вначале симптомов, если кашель сухой и частый. Так вы подберете сразу верную терапию. Смотрите раздел «Коклюш», там будут конкретные рекомендации именно при «лающем» кашле.

Также, если кашель не прекращается, присутствует слабость и температура, исключите пневмонию.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ЛЮБОМ КАШЛЕ

- Пейте приятно горячую воду каждые 1-2 часа по несколько глотков. В целом, пейте больше воды, потому что при кашле идет потеря жидкости, можно добавлять в воду электролиты (например, Регидрон).
- Рассасывайте любой жир или масло, например, масло какао, кокосовое масло, животные жиры, например жир барсука внутрь или купить готовый сироп Бобродок. В масле и жире отлично растворяются пленки бактерий.
- Пробуйте самый народный и эффективный рецепт при кашле и простуде: сок черной редьки с мёдом. *Нужно выжать сок в соковыжималке или из натертой редьки, смешать с медом и принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза/день.*
- Принимайте противокашлевые средства вместе с противовирусными и антибактериальными добавками: так выздоровление наступит гораздо быстрее.

Учитывайте, что отхаркивающие средства маленьким детям не дают, так как они увеличивают количество мокроты, а ребёнок в силу возраста не может откашлять скопившееся количество.

ВЫБОР ПРИ ЛЕЧЕНИЕ СУХОГО КАШЛЯ

РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ ЗАВАРИВАНИЯ

Выбирайте **иссоп, исландский мох, багульник болотный**: они не разжижают мокроту, можно при сухом кашле и при коклюше. Можно взять просто в сухом виде и заваривать как чай. Также, иссоп и багульник есть в капсулах/гранулах на Айхерб, в жидком виде от Витаукт, исландский мох тоже можно найти в капсулах (например, Тубелон) или жидком виде от Витаукт. Заваривайте и принимайте по инструкции.

АПТЕЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Можно принимать **Синекод или Бронхолитин/Бронхотон** (действующее вещество глауцина гидробромид). При сухом кашле важно подавить кашлевой центр, но, если у вас отделяется мокрота, то не принимайте эти средства - не нужно тормозить ее выход.

ОБВОЛАКИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Принимается внутрь животный жир, например, **Бобродок** с жиром барсука или жирное молоко с медом.

ИНГАЛЯЦИИ

Будет отлично подключить к лечению ингаляции с физраствором/ ферментами/лидокоином или гормональным препаратом, если необходимо (смотрите раздел «Ингаляции»).

ПРОТЕОЛИТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ

Обязательно применяйте энзимы, если есть возможность. Они улучшат действие антибактериальных и противовирусных препаратов (смотрите раздел «Протеолитические ферменты»).

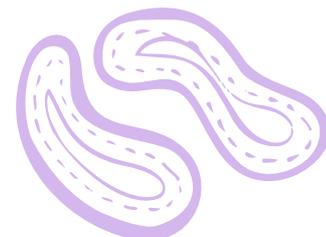
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОКАШЛЕВЫЕ

Можно использовать местноанестезирующие вспомогательные препараты Либексин, Лидокоин-спрей. Опосредованный эффект на кашель имеют также антигистаминные 2 поколения (противовоспалительные), антигистаминные 1 поколения (противоотечные). Например, при приступообразном кашле можно обсудить с врачом назначение Кетотифена. Он применяется в составе комплексной терапии при бронхиальной астме.

ВЫБОР ПРИ ЛЕЧЕНИЕ ВЛАЖНОГО КАШЛЯ

РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ ЗАВАРИВАНИЯ

Выбирайте **иссоп, исландский мох, багульник болотный**. Также, иссоп и багульник есть в капсулах/гранулах на Айхерб, исландский мох можно найти в капсулах (например, Тубелон), в жидком виде у Витаукт.



МУКОЛИТИКИ И ОТХАРКИВАЮЩИЕ ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ МОКРОТЫ

Обязательно используйте, чтобы мокрота легче выходила посредством ресничного эпителия. Применяется на выбор: **АЦЦ (НАС), Бромгексин, Амброксол, Пектусин, Бронхикум эликсир.**

ОТХАРКИВАЮЩИЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ

Используйте на выбор: Термопсис (термопсис+солодка), корень алтея (Мукалтин), корень солодки (Реглисам, Грудной эликсир), корень багульника болотного, Грудной сбор № 1, №2, № 3.

ИНГАЛЯЦИИ

Хорошо подключить ингаляции с **Флуимуцилум, Трипсином/Химотрипсин или бактериофагами** (их использовать при бактериальной инфекции, при вирусной – не помогут).

ПРОТЕОЛИТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ

Обязательно применяйте энзимы, если есть возможность. Они улучшат действие антибактериальных и противовирусных препаратов (смотрите раздел «Протеолитические ферменты»).

ПРИ ЛЮБОМ ВИДЕ КАШЛЯ МОЖНО ПОДКЛЮЧИТЬ

АСД

Выбрать капсулы или капли (дозировки в разделе «Иммуномодуляторы»)

БРОНХО-МУНАЛ

Можно применять любые пробиотики для полости рта из раздела «Кашель», использовать в комплексной терапии.

КОМПРЕССЫ С КАСТОРКОЙ

Данный компресс улучшает кровоснабжение, уменьшает лимфатический застой в грудной клетке. Приготовить можно следующим образом. Положите пузырек с касторовым маслом в горячую воду, чтобы масло стало теплым, далее нанесите слоем на грудную клетку и обмотайтесь пищевой пленкой, а сверху чем-то теплым. Такой компресс можно делать на несколько часов или на всю ночь.

ГОМЕОВОКС

Если после изнурительного кашля пропал голос или появилась осиплость, можно подключить гомеопатический лекарственный препарат, применяемый при ларингитах различной этиологии, в т.ч. потеря голоса, хрипота, усталость голосовых связок.

При заболевании органов дыхания хорошо подключать ингаляции с применением небулайзера. Небулайзер измельчает жидкий раствор для ингаляций до мельчайших частиц, которые попадают в самые глубокие отделы дыхательной системы: именно этот механизм повышает эффективность лечения. С помощью ингаляций можно уменьшить отек и бронхоспазм, уменьшить воспалительный процесс, обеззаразить дыхательные пути, остановить кашель.

Обращайте внимание на размер частиц аэрозоля – то, насколько мелко будет раздроблено лекарство.

☉ 5-10 микрон подойдет для верхних дыхательных путей (нос, гортань, глотка)

☉ 3-5 микрон применяется для трахеи и бронхов

☉ 0,5-3 микрона лучше использовать для альвеол и мельчайших бронхов

Выбирайте небулайзер с не менее 5 мкм, идеально 3 мкм.

НЕЛЬЗЯ заливать в небулайзер жидкости, содержащие эфирные масла, твёрдые частицы (например, растительные отвары), спиртосодержащие растворы.

Ингаляции проводятся через маску, продолжительность 15-20 минут 2-4 раза в сутки. При лечении острых состояний продолжительность ингаляций 5-10 дней. Но ощутимо стать лучше должно после первых двух ингаляций. Если далее нет каких-либо улучшений, то смените выбранное средство.

За час до процедуры не стоит есть, чтобы кашлем не вызвать рвотный рефлекс. Также не рекомендуется пить горячее и есть спустя час после процедуры, чтобы не убрать эффект от лекарства.

Выбранные средства для ингаляции нужно растворять в физрастворе или использовать чистыми.

ФИЗРАСТВОР	Раствор натрия хлорида 0,9 % облегчает сухой кашель, увлажняет слизистую, уменьшая раздражение. На одну ингаляцию детям нужно примерно 1,5–3 мл физраствора, взрослым 2-6 мл.
МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА	Увлажняет слизистые, снимает с них воспаление и отек. Выбирайте Эссентуки 4, Эссентуки 17, Боржоми. Магниево-натриевые воды (или просто магния сульфат) также купируют бронхоспазм, способствуют расширению бронхов, что дает противокашлевый эффект.
ИНТЕРФЕРОН	окажет противовирусный и противовоспалительный эффект за счет добавленного интерферона. Можно смешать 1млн Рефарон-ЕС-Липинт и 5 мл физраствора и проводить ингаляции утром и вечером, чтобы выздоровление легких проходило еще быстрее.

ФЛУИМУЦИЛ	<p>Это ацетилцистеин в ампулах, который даст отхаркивающий эффект при мокром кашле. Препарат распыляют по одной ампуле при каждой ингаляции 1-2 раза/день в течение 5-10 дней. Можно также использовать лекарственные препараты, обладающие отхаркивающим действием, например, Амброксол раствор для ингаляций 7,5 мг/мл. Для приготовления препарат необходимо смешать с физраствором, соотношение 1:1.</p>
ЛИДОКАИН 2%	<p>Препарат обладает противовоспалительным эффектом, особенно эффективен при сухом кашле, хорошо зарекомендовал себя при лечении КОВИД. Он подавляет кашлевой рефлекс, а также применяется при тонзиллите, рините, синусите, отите. Для ингаляции 2 мл лекарства разбавляется с 2 мл (или 4 мл для начала) 0,9 % раствор NaCl (физиологический раствор), и проводится процедура 3 раза/день.</p> <p>Важно, чтобы не было аллергии на лидокаин!</p>

ПРОТИВОПЛЕНОЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

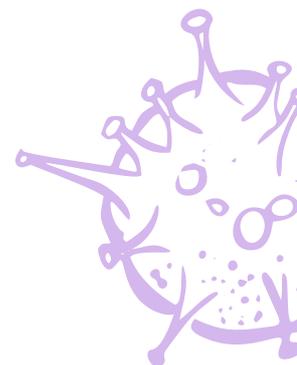
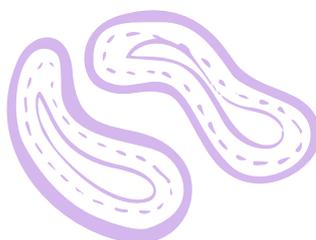
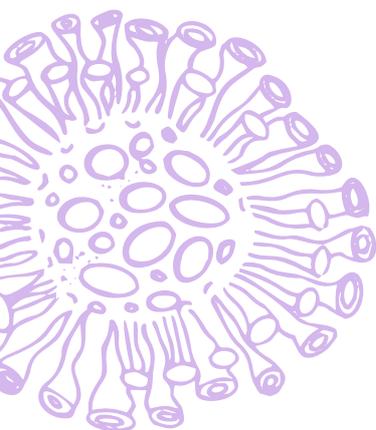
ФЕРМЕНТЫ	<p>Препараты Трипсин/Химотрипсин/Химопсин/Рибонуклеаза обладают выраженными противовоспалительным и противоотечным свойствами, подавляют рост биопленок бактерий и вирусов, способны расщеплять омертвевшие участки тканей, фибриновые образования, вязкие секреты, используются в лечении болезней легких и ЛОР-органов. Режим дозирования по инструкции, хорошо сочетать такую ингаляцию с противомикробным препаратом: так он еще лучше подействует.</p>
ДИМЕКСИД	<p>Препарат также обладает высокой активностью в подавлении биопленок патогенов. Разводится в пропорции: одна часть димексида и четыре части физраствора. Препарат используется в комбинации с антибактериальными и противовоспалительными лекарствами, доказал свою эффективность в лечении большинства респираторных проблем, в том числе ковид.</p>

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

ИЗОНИАЗИД	<p>Антибактериальный препарат, замедляющий рост микобактерий при пневмонии. Способ приготовления и кратность использования указана в инструкции к препарату.</p>
БАКТЕРИОФАГИ	<p>Применяются при антибиотикоустойчивости микрофлоры в лечении острых и хронических обструктивных болезней органов дыхания, то есть, когда не помогают антибиотики. Дозировка 5 мл чистого бактериофага на 1 процедуру. Если вы сдали анализ и знаете возбудителя инфекции, то выбирайте соответствующий бактериофаг. Если не знаете возбудителя – выбирайте комплексный, например, Секстафаг.</p>

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

ПУЛЬМИКОРТ	При лечении сухого, «лающего» кашля назначаются ингаляции с гормональным препаратом Пульмикорт, чтобы убрать отек слизистой бронхов и снизить воспаление. К препарату есть подробная инструкция применения.
ДЕКСАМЕТАЗОН	Противовоспалительное гормональное лекарственное средство применяют по 0,5 мл, смешанным с 3 мл физраствора. Ингаляции проводятся до 4 раза/день.



НАСМОРК

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИ ЛЕЧЕНИИ

ПРОМЫВАНИЕ НОСА	Можно использовать обычную соль с содой, растворенную в воде, раствор натрия хлорида или специально приготовленные растворы по типу Долфин, Аквафор. Предварительно перед промыванием можно закапать сосудосуживающие капли.
АСД	Нужно растопить свечу с АСД на какао-масле (в горячей воде, в ложке над огнем) и закапать весь полученный раствор в две ноздри с помощью шприца без иглы. Также, можно смешать фракцию с водой: на 1 ст. л. воды (15 мл) – 2, 3 капли АСД-2 фр. Раствор с фракцией, в отличие от растопленных свечей, может первые минуты давать сильное жжение, которое нужно перетерпеть. Капать растопленную свечу 3-4 раза/день.
ТАМПОНЫ С ЛУКОМ	Лук обладают мощным бактерицидным действием. Чтобы приготовить тампоны, наложите мелко нарезанный лук в марлевые салфетки, сделав по бокам узелки, и заложите в обе ноздри на 15-20 минут или на время, которое выдержите.

СРЕДСТВА НА ВЫБОР

АПТЕЧНЫЕ АНТИБАКТЕРИАЛЬ- НЫЕ И ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ	Изофра, Полидекса (препарат с дексаметозоном) применяются по инструкции и по назначению врача. Назонекс гормональный препарат, который оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.
КОЛЛОИДНОЕ СЕРЕБРО	Обладает сильным антибактериальным действием, хорошо использовать как предупреждение, чтобы не присоединилась бактериальная инфекция или уже как лечение, капать по инструкции производителя (в аптеке Протаргол).
НОЗДРИН СПРЕЙ	Подавляет жизнедеятельность патогенных микробов за счет пробиотика (сенной палочки) в составе. Применяют по 2-3 впрыскивания в каждый носовой ход 6 раз/день.
СИНУПРЕД	Аптечные капли помогают уменьшить отек, убрать слабую боль, сухость и зуд в носу, а также сократить количество выделяемой слизи. Дозировать по инструкции.
ПИНОСОЛ	Аптечные капли с травяным составом: эвкалиптовым маслом и маслом сосны. Обладают антибактериальным действием, а витамин Е в составе обладает увлажняющим действием на слизистые. Дозировать по инструкции.
ИРС-19 СПРЕЙ	Препарат на основе бактериальных лизатов, может применяться взрослым, так и детям с 3-х месячного возраста. Препарат повышает специфический и неспецифический иммунитет. При распылении ИРС-19 образуется мелкодисперсный аэрозоль, который покрывает слизистую оболочку носа, что приводит к быстрому развитию местного иммунного ответа. Именно он помог вылечить моего ребенка от насморка, когда ничего не помогало, поэтому смело включаю его в рекомендации.
БАКТЕРИОФАГИ	Применять чистый комплексный бактериофаг (Секстафаг, Пиобактериофаг). Им можно закапывать в нос несколько раз в день, если насморк бактериального характера (при вирусной инфекции не поможет).

ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ, ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

ИНТЕРФЕРОН	Добавленный интерферон оказывает местное иммуномодулирующее действие. Лучше капать в нос растопленную свечу Виферон с дозировкой 3 млн, чем капли с интерфероном: дозировка в свече намного выше.
ИМУНОФАН СПРЕЙ	Иммуномодулятор применяется для профилактики и лечения инфекционных заболеваний. Дозировать по инструкции.
ДЕРИНАТ КАПЛИ	Препарат ускоряет процесс регенерации тканей и способствует общему укреплению иммунитета, используется при острых и хронических воспалительных заболеваниях. Дозировать по инструкции.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

ПРОТЕОЛИТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ	Обязательно применяйте ферменты, если есть возможность. Они улучшат действие антибактериальных и противовирусных препаратов (смотрите раздел «Протеолитические ферменты»). В нос можно капать Ринофлуимуцил.
УВЛАЖНЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ	Можно обрабатывать слизистую носа кокосовым или облепиховым маслом, растопленными свечами с АСД или витамином А+Е.
ЗУД В НОСУ И ЧИХАНИЕ	Помогут снять добавки внутрь: Гесперидин, Кварцетин и протеолитические ферменты. Можно использовать антигистаминные препараты, например, Лоратадин, которые также могут помочь снять сильный отек.

КОНЪЮНКТИВИТ

Конъюнктивит — «спутник» аденовирусной инфекции и проявляется болью в глазах и покраснением глаз. Придерживайтесь рекомендаций очного врача или подключите предложенные средства на выбор.

СРЕДСТВА НА ВЫБОР

АСД	Иммуномодулирующие капли АСД разведите 1 капля на 20 мл кипяченой воды и капать 3 раза/день. Сначала проверьте чувствительность и разведите 1 капля на 30 мл воды. Если нет капель, растопленная свеча АСД тоже подойдет, ей тоже можно промазать глаза ближе к ресничному краю и заходя за него.
ОФТАЛЬМОФЕРОН	Капли обладает иммуномодулирующим и противовирусным действием, их необходимо капать каждый час. Можно заменить на чуть растопленную свечу Виферон 1 млн или 3 млн и полученной консистенцией промазывать глаза, глубоко уходя в ресничный слой к главному яблоку.
КОЛЛОИДНОЕ СЕРЕБРО	Обладает сильным антибактериальным действием (в аптеке Протаргол 2%).
АЛЬБУЦИД	Антибактериальный препарат капать по инструкции. Можно подобрать любой другой аптечный глазной антибиотик.
БАКТЕРИОФАГИ	Антибактериальный гель Отофаг с бактериофагами или чистый Секстафаг при бактериальных конъюнктивитах закапывают по 2-3 капли 4-5 раз/день.

Острый средний отит чаще всего возникает на фоне ОРВИ, как его осложнение. Если боль в ухе сильная, стреляющая, сопровождающаяся повышением температуры, то использовать необходимо антибактериальные препараты.

СРЕДСТВА НА ВЫБОР

СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ КАПЛИ	Любые капли (Називин, Нафтизин) используйте в нос, чтобы снять общий отек. Используются в комбинации с антибактериальными каплями.
ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА 3 %	Используется для борьбы с биопленками патогенов. Смочите перекисью марлевые тампоны и вставьте их внутрь уха. Перекисью также можно прополоскать горло: взрослым можно неразбавленной, детям разбавить с водой в соотношении 1:10. Хорошо использовать перекись в комбинации с антибактериальными.
ОТИПАКС	Ушные капли с лидокаином обладают антибактериальным, противовоспалительным и обезболивающим действием. Капать 2-3 раза/день по 4 капли. Или можно выбрать антибактериальные ушные капли без лидокаина Нормакс, Ципромед, Данцил. Применять по инструкции.
ОТОФАГ	Гель с бактериофагами или чистый Секстафаг/Пиобактериофаг обладают антибактериальным эффектом и используется, если не помогают антибактериальные капли. Вместе с тем, могут использоваться, как препарат первой линии до антибиотиков, если только сразу будет наблюдаться положительный эффект сразу же. Капать ухо по 3 капли 2 раза/день в зависимости от симптоматики. Бактериофаг также можно использовать для полоскания, промывания, закапывания, введения смоченных турунд в ухо.
ИНТЕРФЕРОН	Используются в комплексной терапии, чтобы помочь организму бороться с инфекцией. Можно использовать ректально в виде свечей, а также приготовить раствор для закапывания в ухо, использовав Реаферон-ес Липинт.
АСД-2 ФР.	АСД обладает иммуномодулирующим действием, можно делать турунды, компресс или капать в ухо разбавленную фракцию. Дозировка: на 100 г воды – 10 капель АСД.

Ошибочно считать, что высокая температура уничтожает вирусы: напротив, она истощает организм.

Вопрос, когда именно нужно снижать температуру – индивидуален, ведь для кого-то и 37°C ощущается невыносимо. Если вы никогда не сбиваете температуру, и она не достигает высоких значений, и вы быстро выздоравливаете, то вам можно поддержать себя натуральными жаропонижающими, обладающими противовоспалительным эффектом.

Но, если вы ощущаете ломоту в теле, боль в суставах, головную боль, то не терпите и примите меры, чтобы остановить воспаление.

Однозначно нужно сбивать высокую температуру, особенно нельзя терпеть ее несколько дней! Не происходит никакой борьбы с вирусами в это время, а происходит огромная нагрузка на органы. Не надо думать, что 38°C — это нормально, и можно потерпеть. Только не в современных условиях, где вирусы выращены искусственно.

Поэтому не допускайте высоченных температур у детей! Нужно действовать быстро и именно препаратами. Лекарства понижают температуру тела, но это не говорит о том, что они снижают и иммунный ответ, и как будто организм «перестанет бороться». Просто жаропонижающими вы бережете ткани и органы организма от чрезмерного иммунного ответа.

Важный момент. Когда вы сбиваете температуру просто ибупрофеном без применения противовирусных препаратов и иммуномодуляторов вирус никуда не девается! А, если температура держится дольше 3-х дней, это говорит о том, что вирус прогрессирует. Нужно пересмотреть лечение – сменить противовирусные, подключить мощные иммуномодуляторы. Не допускайте рисков осложнения!

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ

Применяются в виде таблеток, суспензий и свечей (детям можно применить ректальные свечи или суспензии).

ПАРАЦЕТОМОЛ	500 мг до 4-х раз/сутки. Детские дозировки рассчитайте по инструкции к препарату. Несоизмерима токсичность парацетамола и температуры 40°C и вирусов. Чтобы поддержать печень нужно вместе с парацетомолом принимать антиоксидант ацетилцистеин – это НАС или аптечный АЦЦ в дозировке 600 мг 2-3 раза/день после еды. Принимайте его даже, если нет кашля: в данном случае мы используем его именно как антиоксидант, сглаживающий токсичность необходимого лекарства.
ИБУПРОФЕН	400 мг взрослым 2-3 раза/сутки. Детские дозировки рассчитайте по инструкции к препарату.
ИБУКЛИН	Комплексный препарат, включающий парацетомол и ибупрофен. Принимать по инструкции.

НАТУРАЛЬНЫЕ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ

Натуральные средства можно использовать в поддержку лекарственным препаратам, так как они не только способны снижать высокую температуру, но и обладают противовоспалительным эффектом. Их можно использовать при незначительном повышении температуре и в случае, если они действительно помогают: вы это видите и на градуснике, и по ощущениям.

КУРКУМИН	500 мг 2 раза/день после еды в течение болезни и после выздоровления, можно использовать в сочетании с противовоспалительной босвеллией, в 4-х кратной дозировке.
КОРА БЕЛОЙ ИВЫ	1000 мг 3 раза/день независимо от приема пищи.
НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ, ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА, ЛАБАЗНИКА	Травы можно заварить кипятком, настоять 20 минут и принимать 3 раза/день по стакану. Можно заваривать отдельно каждую траву или заварить в термосе все травы вместе.

ПОДДЕРЖКА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

Обтирание влажным полотенцем если нет озноба, то при испарении с поверхности кожи вода забирает часть тепла и снижает температуру. Наложите холодное полотенце на лоб, так будет легче.

Если нарушена микроциркуляция, когда, например, лоб горячий, а руки и ноги холодные, то прием добавки Цитруллина малат (Стимол) улучшит микроциркуляцию в тканях и еще поможет детоксикации печени. Сначала нужно попытаться мягко растереть конечности.

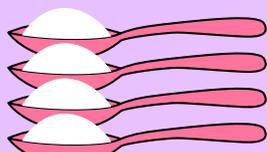
Восполнить потерю жидкости: с потом и кашлем организм теряет много жидкости, поэтому необходимо использовать электролиты, например, аптечный Регидрон. Растворите пакетик лекарства в 1 литре кипяченой воды комнатной температуры и принимайте каждые 15 минут по четверти стакана в течение нескольких часов. Подробная инструкция всегда есть во вложении к препарату.

Детей можно поить через шприц без иглы (если через ложку затруднительно) по чайной ложке каждые 5-10 минут: так жидкость усвоится лучше.

Пить электролитный состав нужно до момента полного выздоровления, до ощутимого улучшения самочувствия. Особенно не допускайте обезвоживания у детей.

Можно сделать регидрационный раствор в домашних условиях. Магний является также важным электролитом, не забывайте про него, он будет облегчать течение болезни и помогать протекать важным процессам в организме.

Регидрационный раствор в домашних условиях



4 ре столовые
ложки сахара



1 чайная
ложка соли



1 чайная
ложка соды



1 литр воды

ПРИЕМ СОРБЕНТОВ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Я советую комбинировать сорбенты и выбрать два: один - направленный на выведение токсических веществ из крови (например, Зостерин) и второй – направленный на выведение токсических веществ из кишечника (Энтеросгель, Смекта, Полисорб и т.д.).

А мои любимые Хитозан или Аминосорб способны еще снижать вирусную нагрузку.

Принимать сорбенты нужно по инструкции, отдельно от приема пищи и препаратов. Утром – один, вечером – другой.

ЛОМОТА И БОЛЬ В ТЕЛЕ

Противовоспалительные и обезболивающие добавки

Куркумин 500-1000 мг + **Босвеллия** 500-1000 мг 2 раза/день после еды.

PEA пальмитоилэтаноламид 600 мг 1-2 раза/день независимо от еды.

Магний 800 мг разово и далее по 600 мг 2 раза/день независимо от еды.

Боль в мышцах может быть вызвана потерей электролитов, поэтому пробуйте **Регидрон** - после приема должно стать ощутимо лучше).

ТОШНОТА

Тошнота может быть вызвана приемом лекарств или добавок, например, тошнить может после цинка или противовирусных. Это пройдет само, а если совсем невозможно вытерпеть, держите наготове имбирь. Можно выбрать сухой в добавках или натертый свежий имбирь, смешать с водой, подсластить и выпить.

ЦЕРУКАЛ

Противотошнотный препарат, выпускаемый в таблетках, свечах или уколах, принимать по инструкции или любой другой препарат при непрекращающейся рвоте.

ЗАПОР

Обязательно вызовите стул, если запор продолжается несколько дней. В этом поможет цитрат магния или минеральные воды Донат магния или Зайчицкая горькая. Так вы поможете организму легче справиться с интоксикацией: токсичные продукты распада выдут через кал.

ДИАРЕЯ

СОРБЕНТ

Примите любой на ваш выбор, например, Смекта, Энтеросгель, Хитозан.

ПРОБИОТИКИ	<p>Помогают вытеснять патогенную флору, поддерживают нормофлору.</p> <p>Выбирайте сначала Энтерол (<i>Saccharomyces boulardii</i>), можно принять сразу 2-4 капсулы за час до еды и принимать до полного исчезновения симптомов. Далее можно продолжить прием по 1 капсуле 2 раза/день за час до еды или через 2 часа после.</p>
-------------------	--

Также можно использовать: Ветом 1, Нормофлорины, Бифиформ. Максилак, Бактистатин, Примадофилус реутери, Баксет, Хилак форте, Эвиталию.

Айхерб (пробиотики с очень хорошей дозировкой): Primadophilus reuteri, Healthy biom 50/60 billion, RenewLife daily balance, Fortify Optima daily probiotic.

ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ	<p>Описаны в разделе «Антивирусные добавки»), они нужны для купирования патогенных бактерий: если они не помогают и на лицо присоединение бактериальной инфекции, нужно использовать антибактериальные препараты.</p>
ГРАНАТОВЫЕ КОРКИ	<p>Прекрасное антибактериальное противодиарейное средство, можно заготовить корки самостоятельно или купить готовые. Залить кипятком в кружке или термосе, настоять в течение часа и пить 3-4 раза/день по трети стакана.</p>

БЕССОНИЦА

МЕЛАТОНИН	<p>1-3 мг на ночь в ситуации, когда трудно уснуть (начните с 1 мг и отследите эффект). Мелатонин обладает иммуномодулирующим свойством и выступит в данный момент в качестве антиоксиданта.</p>
------------------	---

ПОДДЕРЖКА ПЕЧЕНИ

ФОСФОГЛИВ	<p>Оказывает мембраностабилизирующее, гепатопротекторное и противовирусное действие. Взрослым и детям старше 12 лет назначают внутрь в разовой дозе 3 раза/сутки длительно на 1-3 месяца.</p>
СТИМОЛ (ЦИТРУЛЛИНА МАЛАТ)	<p>Способствуют детоксикации печени, а также обладает противоастеническим свойством, то есть его хорошо использовать при ощущениях слабости и упадке сил. Дозировка 3 грамма в течение дня 10-14 дней.</p>
АЦЕТИЛЦИСТЕИН (АЦЦ, НАС)	<p>Поможет снизить воспаление, нейтрализует токсичное воздействие лекарств, влияющих на печень, выведет мокроту, улучшит дыхание при кашле. Дозировка 600 мг 2-3 раза/день после еды.</p>
ГЕПА-МЕРЦ (ОРНИТИН)	<p>Применяется при гипераммониемии, когда повышается концентрация аммиака в организме при болезни. Принимать по инструкции к препарату.</p>

Ковид — это острое инфекционное заболевание, вызываемое РНК-вирусом SARS-CoV-2. Может протекать относительно легко, а также в среднем и тяжелом состоянии. Среди осложнений чаще всего диагностируется вирусная пневмония, переходящая в острую дыхательную недостаточность.

Симптомы нового штамма Flirt схожи с симптомами предыдущих мутаций коронавируса:

- ▷ лихорадка или озноб, цитокинового шторма не наблюдается
- ▷ боль в горле, кашель
- ▷ одышка или затрудненное дыхание
- ▷ усталость, боли в мышцах или теле
- ▷ головная боль
- ▷ потеря вкуса или обоняния
- ▷ заложенность носа или насморк
- ▷ тошнота или рвота
- ▷ диарея

ДИАГНОСТИКА

- ☛ Экспресс-тест на ковид (тест продается в аптеках и на маркетплейсах, часто как «два в одном»: проба сразу на ковид и грипп).
- ☛ Анализ крови «количественной тест на IgG антитела к спайковому (S) белку».
- ☛ КТ-диагностика (смотрят формы участков затемнения).

ЛЕЧЕНИЕ

Очень важно в первые часы заболевания, как только вы почувствовали, что заболеваете, начать интенсивно промывать нос и часто закапывать в нос растопленную свечу с АСД. Хорошо сочетать закапывания АСД с закапыванием растопленной свечи Виферон 3 млн в нос. Такими закапываниями можно остановить размножение вируса на корню.

АНТИВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ № 1 (САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ)

МИРОБИВИР ИЛИ СКАЙВИРА	Препараты принимаются по инструкции, могут лечить даже затяжной ковид.
РИБАВИРИН	В тяжелых случаях препарат может очень сильно помочь. Принимать по инструкции.

АНТИВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ № 2 (ЕСЛИ В НАЛИЧИИ НЕТ ПЕРВЫХ)

ТРИАЗАВИРИН	1 капсула 3 раза/сутки в течение 5-7 дней в независимости от приема пищи.
ИНГАВИРИН	1 капсул (90 мг) 1 раз/сутки, детям от 7 лет - по 60 мг 1 раз/сутки, детям от 3 до 6 лет - по 30 мг 1 раз/сутки в течение 5-7 дней в не зависимости от приема пищи.

!!! Важно принять препараты именно в начале заболевания, даже когда тест еще не подтвердил Ковид, но вы чувствуете, что симптомы ОРВИ нетипичны для вас.

Обязательно нужно подключать препараты интерферонового ряда (Виферон ректально или Реаферон внутрь или инъекции) и индукторы интерферона (Нобазит, Циклоферон), которые усилят его действие.

ИВЕРМЕКТИН

Я хорошо отношусь к применению Ивермектина при лечении Ковид.

Ивермектин — это ветеринарный противопаразитарный препарат, который оказался очень эффективным в лечении вируса в пандемию. Может приниматься профилактически при контакте с больным или для лечения ковид на всех стадиях.

Дозировка 200-400 мкг (это 0,2-0,4 мг) на 1 кг веса – принимать 1 раз/день после жирной пищи. Если препарат в жидком виде, то, например, при весе 55 кг нужна дозировка $55 \cdot 0,2 = 11$ мг, отмеряем 1 кубик (мг) шприцом. Не превышайте рекомендуемую дозировку.

НАЗНАЧЕНИЕ АНТИКОАГУЛЯНТОВ

После Ковид часто «плывет» коагулограмма, **проверьте и Д-димер обязательно** — это маркер тромбообразования. Особенно часто людям пожилого возраста требуется антикоагулянтная терапия. Я маме колола Клексан после плохих результатов коагулограммы. Поэтому обсудите с врачом назначение поддерживающего лечения.

В период самой болезни можно пить добавки, «разжижающие» кровь, например Наттокиназу. Более сильный аптечный препарат Тромбовазим, он разрушает фибриновые нити, образующих основу тромба. Также, невысокие риски кровотечения у таких препаратов, как Вессел Дуэ, Эликвис, Ксарелто (обсудите назначение с врачом).

НАЗНАЧЕНИЕ ИММУНОСУПРЕССОРОВ ПРИ ЦИТОКИНОВОМ ШТОРМЕ

Новый вид штамма не вызывает цитокинового шторма (системная воспалительная реакция, которая может быть опасной для жизни), но все же для информации и для обсуждения с врачом напишу препараты, которые смогут уменьшить чрезмерную реакцию организма и снять сильное воспаление.

► **Бетаметазон (Дипроспан)** — это кортикостероид, снижающий воспаление и риск осложнений у при тяжелых формах Ковид, особенно при кислородной недостаточности.

► **Нетакимаб (Эфлейра)** — это блокатор цитокина интерлейкина-17, который поможет уменьшить чрезмерную иммунную реакцию и воспаление, особенно при тяжелом состоянии

Антигистаминные хорошо зарекомендовали себя в лечении цитокинового шторма. Можно использовать любой доступный: Цитрин, Супрастин, Зиртек, Лоратадин.

ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ ОРВИ

ПРОФИЛАКТИКА

После посещения общественных мест или при контакте с больным человеком необходимо:

- Промыть нос и прополоскать горло любым предложенным средством из списка в этих разделах.
- Принять иммуномодулятор закапать в нос Гриппферон или растопленную свечу Виферон 1 млн или 3 млн (и перед посещением общественных мест, перед поездкой на общественном транспорте, перед походом в магазин, когда есть высокий шанс заразиться).
- Можно на ночь использовать ректально свечи из предложенного списка иммуномодуляторов и выпить, например, Трекрезан, который усилит действие интерферона. Также, закапать в нос можно растопленную свечу с АСД. Особенно капайте АСД часто, когда точно знаете, что был контакт с больным человеком.
- Принять противовирусное из предложенного списка препаратов или натуральную добавку, какая есть в наличии.
- Принять витамины и минералы из предложенного списка.
- Если вы знаете или узнали, что контакт был с человеком, у которого подтвердился ГРИПП или КОВИД, примите сразу профилактически лекарство именно против этих инфекций: Номидез (при Гриппе) или Миробивир (при Ковиде).

ДЕЙСТВИЯ ПРИ СИМПТОМАХ ОРВИ

Рассмотрим несколько вариантов к подходу лечения вирусной инфекции, когда вы почувствовали недомогание и не знаете, что это – простое ОРВИ, КОВИД, ГРИПП или ПНЕВМОНИЯ.

Сразу обратите внимание, что все-таки при гриппе сразу почти становится плохо и поднимается температура тела. Поэтому примите меры и выпейте Осельтамивир сразу, если температура высокая и ломит тело. При возможности сделайте экспресс-тест «два в одном» на КОВИД и ГРИПП. Лечение гриппа описано в следующем раздел.

В разделе «Коклюш» описаны характерные симптомы заболевания и план действия, тоже имейте в виду, если кашель вам покажется странным, «лающим» и непроходящим или у вас был контакт с больным. Исключите также микоплазму и хламидию как причину кашля, если он не поддается традиционному лечению (смотрите раздел «Пневмония»).

Если вы чувствуете себя как при обычном ОРВИ, то можно скомбинировать схему из предложенных вариантов по следующим пунктам:

ПРОМЫТЬ НОС И ПРОПОЛОСКАТЬ ГОРЛО	Выберите любое средство из предложенных. Раздел «Насморк» и «Горло».
АСД	Нужно растопить свечу с АСД на какао-масле (в горячей воде, в ложке над огнем) и закапать весь полученный раствор в две ноздри с помощью шприца без иглы. Также, можно смешать фракцию с водой: на 1 ст. л. воды (15 мл) – 2, 3 капли АСД-2 фр. Раствор с фракцией, в отличие от растопленных свечей, может первые минуты давать сильное жжение, нужно его перетерпеть. Капать растопленную свечу нужно 3-4 раза/день.
АНТИВИРУСНЫЙ ПРЕПАРАТ	Например, Триазавирин + Циклоферон или Нобазит (раздел «Антивирусные препараты»).
ИНТЕРФЕРОН	Например, можно начать с Виферона 3 млн ректально сразу при первых признаках недомогания (раздел «Антивирусные препараты. Иммуномодуляторы»)
АНТИВИРУСНАЯ ДОБАВКА	Например, Монолаурин+Кверцетин (раздел «Антивирусные добавки»)
ВИТАМИН С	500-1000 мг 3 раза/день после еды.
ВИТАМИН Д	10 000 МЕ 1-2 раза/день с жирной едой и желчегонными средствами.
ЦИНК	50 мг 2 раза/день во время или сразу после еды.

Если болеть никак нельзя и важно не разболеться, схема лечения будет примерно совпадать со следующей ↓

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО, НЕ КАК ПРИ ОБЫЧНОМ ОРВИ

ПРОМЫВАНИЯ НОСА И ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА	Начните усиленно промывать нос Аквалором, Долфином или водой с солью и содой. Средства для полоскания горла выберите из раздела «Горло».
АСД	Каждые 2-3 часа закапывайте в нос растопленные свечи с АСД: проверено, что так можно сдержать размножение вируса. Можно в перерывах подключить закапывания с Гриппфероном. Также, можно начать принимать АСД-2 фр. внутрь.
АНТИВИРУСНЫЙ ПРЕПАРАТ	Например, Триазавирин (раздел «Антивирусные препараты») или сразу протиковидный Миробивир (смотрите по ситуации: был ли контакт с больным, как протекают симптомы).
ПРЕПАРАТ ОТ ГРИППА	Номидез или Ремантадин (как профилактика гриппа, рекомендации по гриппу далее).
ИНТЕРФЕРОН	Например, можно начать с Виферона 3 млн ректально сразу при первых признаках недомогания или лучше всего Реаферон ес-липид 1 млн внутрь 2 раза/день раздел «Антивирусные препараты. Иммуномодуляторы»).
АНТИВИРУСНЫЕ И ИНДУКТОР ИНТЕРФЕРОНА	Нобазит или Трекрезан/Циклоферон усилит действие интерферона (раздел «Антивирусные препараты»).
АНТИВИРУСНЫЕ ДОБАВКИ	Монолаурин+Кверцетин или другие антивирусные добавки, какие есть в наличии (раздел «Антивирусные добавки»).
ВИТАМИН С	500-1000 мг 3 раза/день после еды. Подойдет любая форма витамина: аскорбат кальция или обычная аскорбиновая кислота, дробите еще на несколько частей, если от высоких доз начнется диарея (это нормальная реакция)
ВИТАМИН Д	10 000 МЕ 1-2 раза/день с жирной едой и желчегонными средствами. Если вы всегда пили 10 000 МЕ, то дозировку можно еще повысить, если нет противопоказаний и нарушения кальциево-фосфорного обмена. Также, витамин Д можно сочетать с витамином К2 для лучшего усвоения.
ЦИНК	50 мг 2 раза/день во время или сразу после еды. Минерал лучше выбирать в форме цитрата или пиколината, после приема может затоснить, но это быстро пройдет.

Смотрите раздел «Кашель», «Насморк», «Температура», если есть эти симптомы.

ЕСЛИ ПОДТВЕРДИЛСЯ КОВИД

ПРОМЫВАНИЯ НОСА И ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА	Начните усиленно промывать нос Аквалором, Долфином или водой с солью и содой. Средства для полоскания горла выберите из раздела «Горло».
АСД	Каждые 2-3 часа закапывайте в нос растопленные свечи с АСД: проверено, что так можно сдержать размножение вируса. Можно в перерывах подключить закапывания с Гриппфероном. Также, можно начать принимать АСД-2 фр. внутрь.
АНТИВИРУСНЫЙ ПРЕПАРАТ	Препарат выбора № 1 Миробивир.
ИММУНОМОДУЛЯ ТОР	Чередуйте постановку свечей Кипферон, Виферон, Галавит (утром, днем и вечером разные или 3 раза в день Виферон). В зависимости от симптомов сначала можно ставить свечку Виферон 3 млн, а если не будет значимых улучшений, выпить Реаферон 1 млн внутрь 2 раза в день: утром и вечером. Он отлично сработает, а гарантированно поможет укол (если совсем плохо). После иммуномодулирующих свечей может быть запор из-за погибших особей паразитов, поэтому наготове должен быть магний/минеральная вода Донат магния или любое средство, которое поможет вызвать стул.
АНТИВИРУСНОЕ, ИНДУКТОР ИНТЕРФЕРОНА	Выбирайте Нобазит, он отлично работает при ковид.

В целом это отличная комбинация, которая может подняться на ноги и пресечь вирус на корню:

Миробивир + Нобазит + укол Реаферона 1 или 3 млн (делайте меньше, если опасаетесь и будьте готовы к повышению температуры) + частые закапывания АСД в нос.

Препарат Миробивир недешевый, но, если вы склонны тяжело болеть или у вас много хронических заболеваний, которые никак нельзя распускать, потратиться стоит.

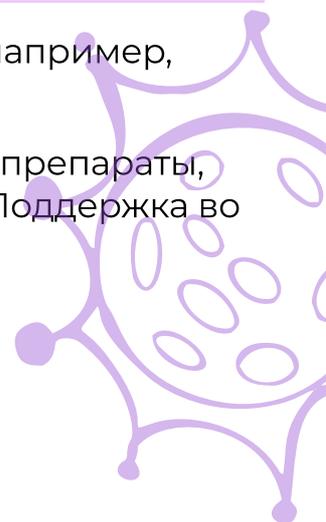
Далее в схему включаем натуральные добавки, витамины, минералы, пробиотики и сорбент.

ВИТАМИН С	500-1000 мг 3 раза/день после еды. Подойдет любая форма витамина: аскорбат кальция или обычная аскорбиновая кислота, дробите еще на несколько частей, если от высоких доз начнется диарея (это нормальная реакция)
------------------	--

АНТИВИРУСНЫЕ ДОБАВКИ	Любые на ваш выбор, например, Монолаурин+Кверцетин.
ЦИНК	50 мг 2 раза/день во время или сразу после еды. Минерал лучше выбирать в форме цитрата или пиколината, после приема может затошнить, но это быстро пройдет
ВИТАМИН Д	10 000 МЕ 1-2 раза/день с жирной едой и желчегонными средствами Если вы всегда пили 10 000 МЕ, то дозировку можно еще повысить, если нет противопоказаний и нарушения кальциево-фосфорного обмена. Также, витамин Д можно сочетать с витамином К2 для лучшего усвоения.
ЦИНК	50 мг 2 раза/день во время или сразу после еды. Минерал лучше выбирать в форме цитрата или пиколината, после приема может затошнить, но это быстро пройдет
ВИТАМИН А	10 000 - 100 000 МЕ/день с жирной едой. Витамин будет способствовать заживлению всех слизистых, в том числе ЖКТ, бронхов, лор-органов. Я спокойно отношусь к аптечному Аевиту, где дозировка составляет 100 000 МЕ потому, что не все количество усвоится в организме.
СОРБЕНТ	Выбирайте один - направленный на выведение токсических веществ из крови (например, Зостерин) и второй – направленный на выведение токсических веществ из кишечника (Энтеросгель, Смекта, Полисорб и т.д.). А мои любимые Хитозан или Аминосорб способны еще снижать вирусную нагрузку.
ПРОБИОТИКИ	Используйте высокие дозы, особенно если есть расстройство стула, много газов (это грибы), тогда подключайте Энтерол 2-3 капсулы сразу. Детям можно растворить и давать в шприце или высыпать в еду.

Можно также принять превентивно препарат от гриппа, например, Ремантадин.

Нужна очень интенсивная поддержка печени, так как все препараты, кроме иммуномодуляторов тяжелы для печени (раздел «Поддержка во время болезни»).



Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, вызванная вирусами группы А, В или С, протекающая с тяжелым токсикозом, лихорадкой, поражением верхних и нижних дыхательных путей. Распространяется воздушно-капельным путем при непосредственном контакте с больным. Грипп может закончиться пневмонией, если вовремя не начать правильное лечение.

Симптомы всегда сразу острые, в отличие от обычного ОРВИ или КОВИД

- ▷ Озноб, нарастание температуры до 39-40°C
- ▷ Насморка и кашля как при ковиде нет, но может появиться позже
- ▷ Головная боль, боль в глазах и мышцах
- ▷ Общая слабость, разбитость и потливость

ДИАГНОСТИКА



☛ Экспресс-тест на ГРИПП и КОВИД (тест «два в одном» продается в аптеках и на маркетплейсах).

☛ Лечиться можно сразу по симптомам, маркер именно гриппа: резкий подъем температуры и слабость.

Натуропатия совсем неактуальна в тяжелых состояниях и для борьбы с новыми штаммами. Надо держать золотую середину между натуропатией и химией. Основа лечения – лекарственные препараты с поддержкой добавок.

Лекарственные препараты против гриппа

Препараты выбора № 1

Осельтамивир (Тамифлю, Номидез) – это противовирусный препарат, подавляющий активность вируса гриппа А и В. Очень эффективен, если принять в первые дни болезни, но даже, если будете принимать после 3-х дней, тоже сработает, особенно если все признаки болезни: значит вирус активный и размножается. Разрешен детям и беременным. Прокаченный желчный поможет избежать рвоты при приеме: нужно принять лекарство вместе с желчегонной и белковой пищей.

Лекарство аффективное, поэтому я рекомендую всегда держать его в аптечке, ведь с высокой температурой в аптеку ночью не побежишь. При появлении симптомов болезни у одного члена семьи - всем рекомендуется начать применение в тот же день. Профилактическая дозировка 1 капсула в сутки.

Дозировка Осельтамивира взрослым и детям старше 12 лет 75 мг 2 раза/сутки в течение 5 дней.

Как легко рассчитать дозировку детям младшего возраста: я вскрывала капсулу и полученный порошок клала в шприц без иглы, заливала чистой водой до 5 мл. По весу вам будет легче сориентироваться и вылить полученную суспензию в молочко или сок/морс.

Занамивир (Реленза) – это противовирусный препарат, подавляющий активность вируса гриппа А и В. Его используем, если не сработал Осельтамивир. Релензу можно с 7 лет, но нельзя принимать людям с астмой и сопутствующими заболеваниями легких

Эти препараты продаются в таблетках в порошках для приготовления суспензии. В инструкции подробно указано, как можно приготовить суспензию и скрыть горький вкус.

Если данных препаратов нет, то пробуйте следующие, но они слабее по действию.

Препараты выбора № 2

Ингавирин – препарат разрешен взрослым и детям с 7 лет, дозировки по инструкции к препарату.

Римантадин – препарат разрешен взрослым и детям с 7 лет, дозировки по инструкции к препарату, выпускается также в форме суспензии.

Обязательно используйте в лечении (раздел «ОРВИ»)

- ✓ Жаропонижающие препараты
- ✓ Антивирусные добавки и препараты
- ✓ Иммуномодуляторы
- ✓ Поддержка: сорбенты, пробиотики, электролиты

Антибиотики может назначить врач, если присоединится бактериальная инфекция: будет диарея, сильный тонзиллит, кашель, желтая в зелень мокрота и сопли и, если не будут помогать антивирусные.

Помните! Опасно особенно у маленьких детей не сбивать температуру. Вызывайте СКОРУЮ ПОМОЩЬ, если чувствуете, что не справляетесь: температура не снижается, и вы не знаете, что делать. Приедет врач и сделает укол, состоящий из разных компонентов, которые купируют воспаление и лихорадку.

ПРИМЕР СХЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА

Если температура тела сразу высокая, если был контакт с больным или, тест подтвердил вирус гриппа, нужно незамедлительно принять меры.

ОСЕЛЬТАМИВИР	Главный противовирусный препарат при лечении гриппа, дозировка взрослым и детям старше 12 лет 75 мг 2 раза/сутки в течение 5 дней.
НОБАЗИТ	Вспомогательный противовирусный препарат, индуктор интерферона, взрослым по 500 мг (1 таблетка) 3 раза/сутки, детям с 12 лет по 250 мг 3 раза/сутки на протяжении 7 дней.
ИНТЕРФЕРОНЫ	Выберите на выбор: ректально свечи или Реаферон внутрь/внутримышечно (смотрите раздел «Иммуномодуляторы»)
ИБУКЛИН (ПАРАЦЕТОМОЛ + ИБУПРОФЕН)	Используйте для снижения температуры тела и уровня воспаления. Подключать также можно натуральные средства (смотрите раздел «Температура»).
АЦЦ (НАС)	поможет снизить воспаление, нейтрализует токсичное воздействие лекарств, влияющих на печень, улучшит дыхание при кашле. Дозировка 600 мг 3 раза/день после еды.
РЕГИДРОН	Используется для восполнения потери жидкости (смотрите раздел «Температура»). Не допускайте обезвоживания, пейте минеральную воду.
МАСЛО ОРЕГАНО	Используем как природный антибиотик и противовирусное средство, чтобы профилактировать присоединение бактериальной инфекции. Принимать 150-200 мг 2-3 раза/день после еды в течение болезни.
ВИТАМИН С	500-1000 мг 3 раза/день после еды.
ВИТАМИН Д	10 000 МЕ 1-2 раза/день с жирной едой и желчегонными средствами.
АСД-2 ФР.	Использовать внутрь или закапывать в нос (смотрите раздел «Насморк» и «Иммуномодуляторы»).
СОРБЕНТ	Выбирайте один - направленный на выведение токсических веществ из крови (например, Зостерин) и второй – направленный на выведение токсических веществ из кишечника (Энтеросгель, Смекта, Полисорб и т.д.). А мои любимые Хитозан или Аминсорб способны еще снижать вирусную нагрузку.

ПНЕВМОНИЯ



В наше время микст-инфекций, можно заболеть сразу ковид и пневмонией. Поэтому, если вы чувствуете, что симптомы ОРВИ затянулись и вам не становится лучше, исключите пневмонию и ковид – сдайте анализы. В последнее время часто встречается пневмония, вызванная микоплазмами и хламидиями. Для них характерны боли в горле, насморк, кашель, субфебрильная и фебрильная температура (может не быть температуры), слабость, интоксикация.

Микоплазменная пневмония – это атипичная легочная инфекция, возбудителем которой является бактерия *Mycoplasma pneumoniae*.

Хламидийная пневмония – это инфекционно-воспалительный процесс в легких, вызванный внутриклеточными бактериями рода *Chlamydia* и *Chlamydothila*.

Инфекции передается воздушно-капельным путем.

Очень опасно не лечиться лекарственными антибактериальными препаратами, даже не надейтесь на натуральные средства. Особенно, когда длительный вялотекущий процесс с кашлем, лор-заболеваниями, которые не поддается лечению или просто слабость ранее не свойственная, гриппозное состояние. В таком случае обязательно сходите на прием к врачу, сдайте мазок или сделайте рентген/КТ. Если заболел ребенок, обязательно контролируйте лечение с педиатром, ходите на осмотры.

ДИАГНОСТИКА

- **Метод ПЦР** мазок из зева с определением возбудителя: микоплазма или хламидии (+ сдайте еще на ковид и коклюш сразу)
- **Метод ИФА** венозная кровь на определение антител класса IgA, IgG, IgM к возбудителю респираторного микоплазмоза или респираторного хламидиоза.

Пока ждете результатов анализов и, если ждать долго, можно начать антибиотик, особенно, если лихорадит, особенно ребенка, а противовирусные не дают результата. Если еще не ходили к врачу, обязательно сходите или вызовите на дом, чтобы вас послушали и при необходимости назначили рентген или КТ.

Если кто-то из членов вашей семьи болеет, а у вас нет никаких респираторных симптомов, а только, например, слабость, тоже сдайте анализ. Это может быть скрытая пневмония.

Если анализ показал положительный результат, начинайте лечение, а после терапии смотрите их в динамике, они должны снижаться.



ЛЕЧЕНИЕ

Придерживайтесь назначения лечащего врача или инструкции к лекарственным препаратам. Некоторые антибиотики не применяются детьми до 8 лет.

Антибиотики 1 ряда при лечении микоплазменной и хламидийной пневмонии

Макролиды (как и при коклюше):

Азитромицин (Азитрокс, Сумамед, Азитрал, Хемомицин)

Кларитромицин (Клабакс, Клацид, Фромилид, Кларбакт)

Спирамицин

Антибиотики 2 ряда при лечении микоплазменной и хламидийной пневмонии

Тетрациклины: Доксициклин (Вибрамицин, Медомицин, Юнидокс Солютаб)

Фторхинолоны: Левофлоксацин (Таваник)

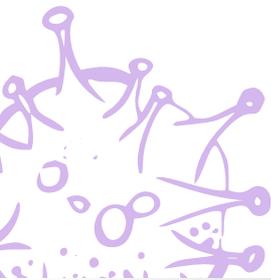
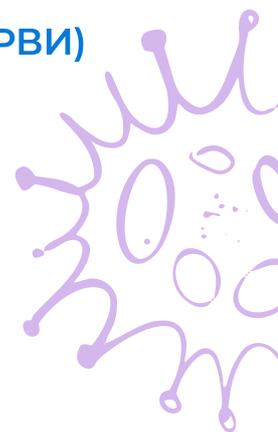
После начала антибактериальной терапии должно становиться лучше. Может потребоваться комбинация антибиотиков, если не помогает один препарат.

Лечение обязательно должно быть комплексным: подключаем природные антибиотики, иммуномодуляторы, протеолитические ферменты (они помогут антибиотикам) и даже бактериофаги подключайте, если лечение антибиотиками не помогает.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ В ЛЕЧЕНИИ (РАЗДЕЛ ОРВИ)

- ✓ Жаропонижающие препараты
- ✓ Антивирусные добавки и препараты
- ✓ Иммуномодуляторы
- ✓ Протеолитические ферменты
- ✓ Ингаляции и средства от кашля
- ✓ Пробиотики для восстановления кишечной флоры

Если высокий шанс заразиться – пейте антибиотики макролиды превентивно + интенсивно поддерживайте печень, так как все препараты (кроме интерферонов) тяжелы для печени.



ПРИМЕР СХЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ ПНЕВМОНИИ

АЗИТРОМИЦИН	Взрослым и детям старше 12 лет с массой тела свыше 45 кг дозировка по инструкции к препарату. При использовании антибиотика обязательно добавьте в схему пробиотики.
МАСЛО ОРЕГАНО	Используем как природный антибиотик, принимать 150-200 мг 2-3 раза/день после еды в течение болезни.
ОГНЕВКА (ЭКСТРАКТ ВОСКОВОЙ МОЛИ)	Принимаем как протеолитический фермент по инструкции производителя (максимум 1 чайная ложка на прием). Можете выбрать любой другой фермент из раздела «Протеолитические ферменты», так лечение антибиотиком будет намного эффективнее.
АЦЦ (НАС)	Поможет снизить воспаление, нейтрализует токсичное воздействие лекарств, влияющих на печень, улучшит дыхание при кашле. Дозировка 600 мг 2-3 раза/день после еды.
ИБУКЛИН (ПАРАЦЕТОМОЛ + ИБУПРОФЕН)	Используем для снижения температуры тела и уровня воспаления. Подключать также можно натуральные средства (смотрите в разделе «Температура»).
ИНТЕРФЕРОНЫ	Выберите на выбор: ректально свечи Виферон 3 млн или Реаферон внутрь (раздел «Иммуномодуляторы»).
ИСЛАНДСКИЙ МОХ ИЛИ ИССОП	Заваривать и пить настой в течение дня несколько раз (можно выбрать любое другое подходящее средство в разделе «Кашель»).
ИНГАЛЯЦИИ	Можно выбрать одно средство или несколько в разделе «Ингаляции» в зависимости от тяжести процесса. Хорошо подключить ингаляции с трипсином или бактериофагом, если чувствуете, что антибиотики помогают слабо.
ПРОБИОТИКИ	На выбор: Энтерол, Ветом 1, Нормофлорины, Бифиформ. Максилак, Бактистатин, Примадофилус реутери, Баксет, Хилак форте, Эвиталию. Айхерб (пробиотики с очень хорошей дозировкой): Primadophilus reuteri, Healthy biom 50/60 billion, RenewLife daily balance, Fortify Optima daily probiotic.
ВИТАМИН С	500-1000 мг 3 раза/день после еды.
ВИТАМИН Д	10 000 МЕ 1-2 раза/день с жирной едой и желчегонными средствами
ВИТАМИН А	10 000 - 100 000 МЕ/день с жирной едой.

КОКЛЮШ

Коклюш – это заразное инфекционное заболевание, вызываемое бактерией *Bordetella pertussis*. Коклюшная палочка крайне сложно устроена, в современных реалиях она мутировала, поэтому даже прививка не защищает от болезни.

Вакцина не работает, потому что штамм сменился на более патогенный. Более того перенесенный в детстве коклюш, ранее считавшийся гарантированной защитой от инфекции также, не защищает от заражения новым вирулентным штаммом.

Взрослые могут болеть тяжелее, чем дети, потому что происходит возрождение инфекций с новыми свойствами после эпидемии КОВИД, и эти инфекции крайне устойчивы к основным антибиотикам. По наблюдениям, болеют тяжело те, у кого хронический паразитоз, и исходно отягощенный паразитарной нагрузкой человек будет дольше болеть.

СИМПТОМЫ

При коклюше наблюдается характерный приступообразный кашель, усиливающийся в ночное время. Он возникает из-за токсинов, которые выделяют бактерия, например, один из токсинов — это филаментозный гемагглютинин (его как раз использовали при создании вакцины). Этот белок крепится к мерцательному эпителию верхних дыхательных путей (bronхи), постоянно раздражая его.

Лихорадка при коклюше, как правило, отсутствует. В первые 2 недели наблюдается сухой навязчивый кашель, он все более нарастает. Далее со 2-3 недели начинается приступообразный «лающий» кашель до рвоты. Симптомы похожи на симптомы хламидийной и микроплазменной пневмонии.

В целом, понять, что это коклюш можно на 3-4 неделе. Если же доподлинно известно, что начинается коклюш (был контакт с зараженным), надо использовать антибиотики в первые 2 недели — это очень важно, потому что на фазе спастической это уже будет бессмысленно.

Со временем инфекция становится резистентной к любому антибиотику, например, Эритромицин уже не работает. Палочка выделяет 5 видов токсинов, которые ведут к тяжелому течению и требуют сложного лечения. Антибиотик Вильпрафен еще работает, если успеть принять вначале болезни, а через 2 недели, например, будет поздно.

Если есть возможность, то нужно изолировать больного: он очень заразный. Предпринять все для снижения инфекционной нагрузки: обеззараживающие лампы, маски, иммуномодуляторы и даже принять членам семьи превентивно антибиотики. Чем больше контакт с больным, тем сильнее зараженность. А чем ниже иммунный ответ, тем дольше больной будет выделяет бактерию – иногда даже месяцами.

Под действием бактериальных токсинов, раздражающих рецепторы дыхательных путей, развивается конвульсивный кашель, что может сформировать «негативные» нейронные связи и сохраняться в мозге и без присутствия токсина. Чем больше палочки – тем сильнее и дольше приступы, тем мощнее формируются нейронные связи и сложно будет их разорвать. Поэтому лечение нужно начинать немедленно.

ДИАГНОСТИКА

- **В общем анализе крови** повышение лейкоцитов и лимфоцитов, хоть это и бактериальная инфекция.
- **ПЦР** отделяемого из носоглотки (мазок) лучше сдать до 21 дня от начала симптомов.
- **Обнаружение антител в анализе крови (ИФА)** проводится после второй недели от начала симптомов. Через 1-2 недели уже покажет иммуноглобулин А (IgA).

ЛЕЧЕНИЕ

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Лечение без антибиотиков сработает только на очень хорошем иммунитете. Поэтому выбираем антибиотик из **группы макролидов: Эритромицин (бактерия резистентна), Азитромицин (бактерия частично резистентна)** и реально рабочий **Вильпрафен**. Принимать по инструкции к препарату.

Второй антибиотик **Цефотаксим** используется вместе с макролидами, если форма тяжелая и один антибиотик не помогает. Вводится внутримышечно, таблеток нет. То есть для самостоятельного применения особо не подойдет, но если лечат в больнице или приходит врач, то нужно рассмотреть этот вариант лечения. Добавить второй антибиотик надо, если после первых доз макролида не наступает облегчение.

Когда уже прошли недели, и наступила спастическая фаза, то антибиотики не используем, тогда анализ ПЦР не информативен, но очень полезно сдать иммуноглобулин А, он будет положительным несколько недель и всегда означает, что процесс есть сейчас. Спастический период может длиться полгода.

ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ

МАСЛО ОРЕГАНО	150-200 мг 2-3 раза/день после еды в течение болезни.
МАСЛО ЧЕРНОГО ТМИНА	500 мг 3 раза/день после еды в течение болезни.
ЭКСТРАКТ КОСТОЧЕК ГРЕЙПФРУТА	10-30 капель (в зависимости от массы тела и тяжести заболевания) 2-3 раза в день в разведении с 100 мл любой жидкости, тщательно перемешав. Айхерб GSE или Аптека Цитросепт. Принимать в течение месяца.
ПРОПОЛИС	Можно использовать настойку, таблетки, капсулы по инструкции.

ПРОТИВОКАШЛЕВЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ СУХОГО КАШЛЯ

Так как токсин поражает реснички мерцательного эпителия, а это приводит к застою бронхиальной жидкости, то ни в коем случае нельзя принимать средства, продуцирующие мокроту, а в большинстве средств от кашля, в том числе и травяных, они есть. Это усилит производство мокроты. В том числе не принимайте ацетилцистеин (АЦЦ, НАС), он только усилит раздражение сухой и сильно поврежденной слизистой.

Если фаза спастическая, то любое разжижение мокроты только усугубит кашель и спровоцирует приступ, поэтому, если и воздействовать на мокроту, то очень мягко с помощью небольшого разжижения. То есть, в первые 2-3 недели пока нет удушающего кашля с тяжелыми спазмами, можно использовать ацетилцистеин, солодку или Петруссин.

Солодка — у этой травы много эффектов, которые очень полезны при коклюше: это иммуномодулирующий (можно при АИЗ), противовоспалительный, заживляющий (она восстанавливает эпителий слизистых). Но она обладает отхаркивающим свойством. Если воспаления в бронхах уже нет через 3-4 недели от начала болезни, то кашель дают уже перестимулированные очаги в мозге, и солодка может усилить ненужное усиление выведение мокроты. В такие моменты возможно нужно лечить не бронхи и глотку, а убирать кашлевые паттерны психотропными или гомеопатией. Об этом далее. **Почему не сразу гомеопатия? Потому что можно упустить время для антибиотиков.**

Можно купить обычный корень солодки и заваривать или капсулы принимать по инструкции.

РЕЦЕПТ ОТВАР КОРНЯ СОЛОДКИ

30 грамм корня солодки

200 мл кипятка

Высушенные и измельченные корни нужно залить водой, варить 3 минуты, затем остудить и перелить жидкость в посуду. Принимать по полстакана отвара 3-4 раза в день.

Петруссин — также как и солодка, препарат выбора вначале болезни, когда нет приступов удушья. Экстракт чабреца обладает мягким отхаркивающим действием, принимать взрослым по 1 столовой ложке 3 раза/день, детям с 3-х лет по 1 чайной ложке 3 раза/день.

В лечении удушающего кашля необходимо использовать средства, блокирующие кашлевой центр.

Используем:

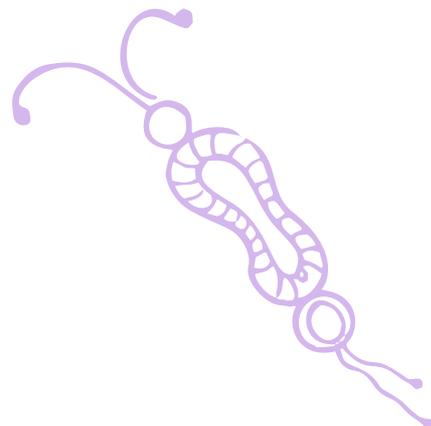
СИНЕКОД	Дозировка 50 мг 1-2 раза/сутки. При сухом кашле важно подавить кашлевой центр, но, если у вас отделяется мокрота, то его нельзя принимать. Выход мокроты, нормального прозрачного цвета, мы ее не подавляем. Препарат есть в каплях для маленьких детей, принимать по инструкции. Если Синекод не помогает, выбирайте Либексин, а при тяжелых течениях их можно совмещать вместе.
ЛИБЕКСИН В ТАБЛЕТКАХ	Средняя дозировка для взрослых составляет 100 мг 3-4 раза/день, средняя дозировка для детей, в зависимости от возраста и массы тела 25-50 мг 3-4 раза/день. Препарат считается более доказанным и сильнодействующим, поэтому чаще детям назначается Синекод.
ИСЛАНДСКИЙ МОХ	Природный антибиотик и отличное противокашлевое средство. Выпускается в сухом виде (для заваривания как чай), жидком виде от Витаукт или капсулах. Заваривать и принимать по инструкции, можно пить долго.
ИССОП	Отличное противокашлевое средство именно при сухом кашле, разрушает биопленки бактерий, обладает антипаразитарным свойством. Иссоп есть в капсулах/гранулах на Айхерб, в жидком виде от Витаукт, в виде травы на маркетплейсах. Заваривать и принимать по инструкции, можно пить долго.
БОБРОДОК	Жир барсука, попадая в кровь, а затем с кровью в легкие заменяет собой важные для бактерии аминокислоты, разрушая ее клеточную стенку. Так реализуется лечебный эффект барсучьего жира. Доказан эффект барсучьего жира против палочки Коха, а Бордетелла тоже палочка и имеет схожие свойства клеточной стенки. Принимать по инструкции.

Гомеопатия

В случае, когда ничего не помогает, пробуйте гомеопатическое лечение кашля. Лучше подбирать препараты индивидуально, их можно найти в аптеке или заказать на Айхерб.

ЧТО ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЮТ

- ☼ Бронхалис
- ☼ Белладонна
- ☼ Дрозера
- ☼ Коккус какти
- ☼ Ипекакуана
- ☼ Карбо вегетабилис



Ингаляции

Смотрите раздел ОРВИ «Ингаляции»

Ингаляций должно быть как можно больше – с физраствором, минеральной водой, магнием, с Трипсином, Беродуалом.

Обязательно подключайте ингаляции с Пульмикортом, если невозможно терпеть. Гормональный препарат поможет снять воспаление на пике, не разодрать слизистые при кашле. Особенно хорошо делать ингаляцию с этим препаратом на ночь – так можно спокойно выспаться. Включите увлажнитель воздуха в к комнате.

Иммуномодуляторы

Смотрите раздел ОРВИ «Иммуномодуляторы»

Используйте интерферон в свечах, внутрь или инъекционно. Также, подключайте АСД внутрь, если ничего не помогает или в ситуации, когда есть только АСД.

Протеолитические ферменты

Смотрите раздел ОРВИ «Протеолитические ферменты»

В своей практике я поняла, что Восковая моль — это самый сильный агент против резистентности к лечению палочки. Она пробивает биопленки, но очень важно использовать ее с антибиотиками и антибактериальными добавками, чтобы уничтожать все, что вышло из пленки.

Витамины и минералы

АСКОРБАТ НАТРИЯ	200 мг на 1 кг массы веса, разделить на несколько приемов, чтобы не было диареи. Обязательно включите в лечение коклюша эту форму витамина С.
ВИТАМИН А	10 000 - 100 000 МЕ/день с жирной едой. Витамин будет способствовать заживлению всех слизистых, в том числе ЖКТ, бронхов, лор-органов. Я спокойно отношусь к аптечному Аевиту, где дозировка составляет 100 000 МЕ потому, что не все количество усвоится в организме. Из-за изнуряющего кашля повреждается мерцательный эпителий респираторного тракта, что приводит к остановке мерцательных движений и застою бронхиальной жидкости. А на месте внедрения возбудителя происходит кровоизлияние и некроз, и кашлевые рецепторы раздражаются еще больше. Ткани организма, конечно, склонны быстро восстанавливаться, но нам нужно дать им поддержку.
МАГНИЙ	600 мг 2-3 раза/день после еды или независимо от приема пищи. Магний поможет снять бронхоспазм (можно также использовать ингаляции с магнием).

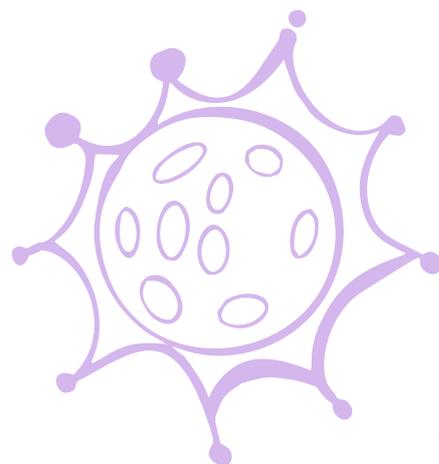
Электролиты

Во время болезни пейте побольше минеральной воды. С потом и кашлем организм теряет много жидкости, поэтому необходимо использовать электролиты, например, аптечный Регидрон.

Растворите пакетик лекарства в 1 литре кипяченой вод комнатной температуры и принимайте каждые 15 минут по четверти стакана в течение нескольких часов. Подробная инструкция всегда есть во вложении к препарату.

Детей можно поить через шприц без иглы (если через ложку затруднительно) по чайной ложке каждые 5-10 минут: так жидкость усвоится лучше.

Пить электролитный состав нужно до моменты полного выздоровления, до ощутимого улучшения самочувствия. Особенно не допускайте обезвоживания у детей.



ПРИМЕР СХЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ

Общие рекомендации:

- пить достаточное количество воды, при необходимости подключить Регидрон;
- проветривайте помещение и увлажняйте воздух дома;
- родственникам можно начать пить антибиотик превентивно, чтобы не заразиться коклюшем. Это, конечно, звучит странно и не естественно, но такой метод может сберечь здоровье – если был 100 % контакт и болеет член семьи.

АНТИБИОТИК	Препарат выбора Вильпрафен или Суммамед, но если кашель больше 2-3 недель, антибиотик уже не сработает. Принимать препарат по инструкции.
ПРОТЕОЛИТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ	Вместе с антибиотиком принимаем восковую моль (максимум 1 чайная ложка на прием) или какой-то системный протеолитический фермент более менее универсальный. После моли и антибиотиков может быть крапивница и расстройство кишечника, поэтому подключите сорбент, пробиотики, антигистаминные и тиосульфат натрия внутрь.
ОТХАРКИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА НА РАННЕЙ СТАДИИ	Выбирайте АЦЦ, солодку или Петруссин.
ПРОТИВОКАШЛЕВЫЕ СРЕДСТВА	Иссоп, Бобродок, Синекод (или Либексин) при “удушающем” кашле.
ИММУНОМОДУЛЯТОР	Нобазит+Реаферон 1 млн внутрь или Нобазит+Виферон 3 млн ректально.
ИНГАЛЯЦИИ	Пульмикорт, Беродуал, Трипсин.
АСКОРБАТ НАТРИЯ	200 мг на 1 кг массы веса, разделить на несколько приемов, чтобы не было диареи. Обязательно включите в лечение эту форму витамина С.
ВИТАМИН А	10 000 - 100 000 МЕ/день с жирной едой.
МАГНИЙ	600 мг 2-3 раза/день после еды или независимо от приема пищи.
ПСИХОТРОПНОЕ СРЕДСТВО	Обсудите с врачом назначение психотропного препарата, когда все перепробовали, и дело уже не в глотке и бронхах, а в укрепившихся негативных нейронных связях.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Рассмотрим схему, которая подходит при самых частых жалобах, с которыми ко мне обращаются после перенесенной болезни: слабость, гипоксия, нарушение памяти, шум в ушах и общая интоксикация.

При таких жалобах следует начать работать с желчным пузырем, печенью и сосудами.

Проводите больше времени на свежем воздухе, больше гуляйте, делайте упражнения для легких с помощью специальной гимнастики или тренажеров. Расхаживаетесь все равно, даже если нет сил. По возможности исключите мучное и сахар в питании.

Иммунитет

Работайте по-прежнему с вирусной нагрузкой, если чувствуете слабость, раздражительность, упадок сил. Возможно, вы просто не до конца «усыпили» вирусы, или произошла активация герпесвирусов. Пробуйте на выбор свечи или уколы, тем более, если еще не лечились ими во время болезни. Обратите внимание на иммуномодуляторы и иммуностимуляторы в уколах (раздел «Иммуномодуляторы»)

При активации герпеса подключайте препараты и добавки, активные именно в отношении герпесвирусов (например, Валацикловир + Л-Лизин + Монолаурин + Колострум).

Сосуды и мозг

Следующие препараты и добавки положительно влияют на сосуды головного мозга, улучшают кровоснабжение и микроциркуляцию в тканях головного мозга, уменьшают лимфатический застой. Принимать комплексно все вместе, вводя каждый с интервалом 2-3 дня.

Детралекс 1000 мг утром во время приема пищи.

Никотиновая кислота 50-150 мг 2 раза/день после еды (временное покраснение кожи после прием - норма).

Винпоцетин 5-10 мг 3 раза/день после еды.

Гинкго Билоба 200 мг 2 раза/день после еды.

В разделе «Ковид» представлены также кроворазжижающие препараты. Рассмотрите их прием, если появились проблемы в анализах.

Печень

На детоксикационную функцию печени очень негативно влияют вирусы. О том, что печень нуждается в поддержке может говорить чувство интоксикации, отсутствие аппетита. Поэтому после перенесенной болезни, а также после приема «тяжелых» препаратов, имеет смысл включить в схему 2 средств из списка. Например, Ацетилцистен+Гептрал или Ацетилцистеин+Стимол. Также, подключите сорбент.

Ацетилцистеин 600 мг 2-3 раза/день после еды, можно повысить дозировку и отследить эффект.

Гептрал 400 мг 2 раза/день после еды.

Цитруллина малат (Стимол) 1 гр 3 раза/день после еды.

Гепта-мерц 1 гр 2-3 раза/день после еды.

Обоняние

Подносите к носу яркие эфирные масла и разнюхивайте, вспоминая их запахи. Подключите капли в нос Семакс 0,1% или 1% - это ноотроп, который улучшает работу клеток головного мозга при гипоксии.

Капельницы

Обсудите с врачом назначение инъекций со следующими препаратами:

ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В	При патологиях периферической нервной системы Комбилипен/Мильгамма/Нейробион (в составе витамины В1, В6, В12) или Кокарбоксилаза (кофермент витамина В1)
ПРИ ПОВЫШЕННОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ	Цитофлавин или Ремаксол (в составе янтарная кислота, инозин, никотинамид, рибофламин), Милдронат.
ДЛЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ	Актовегин, Мексидол, Цитиколин, Пирацетам, Цераксон, Церебролизин.
ИММУНОМОДУЛИРУЮЩЕЕ	Регулирует окислительно-восстановительные процессы организма Глутоксим (в составе глутамил-цистеинил-глицин динатрия). Обсудите назначение уколов иммуномодуляторов или иммуностимуляторов, если нет противопоказаний (раздел «Иммуномодуляторы»).

Пример схемы из этих препаратов:

Нейробион 3 мл внутримышечно

Цитофлавин 10 мл внутривенно капельно с физраствором

Церебролизин 5 мл внутривенно струйно или капельно с физраствором (далее можно поддерживать результат приемом пептидов Церебрамин)

Мексидол 5 мл внутривенно струйно или капельно с физраствором (далее поддерживать результат приемом таблеток Мексидол-форте внутрь)

Смените препараты, если не чувствуете улучшения состояния. После первой капельницы уже должно стать ощутимо лучше.

Присоединяйтесь к проекту-марафону Лимфа!

Скоро мы с вами начнем работать с лимфатической системой и возьмем под контроль болезнетворные бактерии, грибки, вирусы и другие токсины в организме!

ПОДПИШИТЕСЬ НА МОЙ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ И СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ



Telegram

Доктор Виктория Орлинская
Орлинская Виктория Анатольевна
Практикующий врач, кандидат медицинских наук с интегративным подходом.
Проекты и консультации на сайте <https://taplink.cc/cardiodok> Почта...



[ПЕРЕЙТИ В КАНАЛ](#)

<https://t.me/cardiodokstories>

Ссылка активна

