

Как одолеть простуду без лекарств

При появлении первых признаков простуды многие из нас тут же набрасываются на сильнодействующие препараты и антибиотики, чтобы «задавить» болезнь в самом начале. Возможно, это кому-то помогает сократить время больничного листа, но при этом подвергает организм серьёзному лекарственному стрессу. В результате, следующая простуда может и наступить быстрее, и протекать тяжелее. Ведь организм не железный, да и микробы привыкают к лекарствам. Так что попробуйте вначале более безобидные способы лечения. И помните: чем раньше оно начато, тем больше шансов на выздоровление.

При простуде хорошо помогают, например, горячие ванны для ног с горчицей в течение 10 минут, ингаляции парами от кожуры картофеля во время его варки, сок редьки с мёдом, отвар цветков калины обыкновенной (1 столовую ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день). Утром и на ночь полезно полоскать горло настоями ромашки, календулы, шалфея или отваром из смеси листьев шалфея, цветков лесной мальвы и цветков бузины (поровну).

В домашних условиях можно делать самые простейшие ингаляции. Для этого возьмите 1 столовую ложку подсолнечного масла, 1 чайную ложку питьевой соды, 1 чайную ложку мёда и 3-4 дольки мелко нарезанного чеснока. Все это залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться в течение 5-10 минут.

Потом в небольшую грелку или термос налейте горячей воды и туда же приготовленную смесь. А теперь дышите: вдох ртом - выдох носом, вдох носом - выдох ртом. Так - в течение 10 минут. Для последующей ингаляции нужно будет приготовить свежий раствор. Одновременно не забудьте надеть шерстяные носки, а на икры ног поставьте горчичники.

Для устранения насморка можно испытать такие средства: вдыхать порошок жареного кофе с примесью ментола, принять душ на область переносицы, чередуя горячую воду с холодной в течение 5 минут (а проще - чередуя горячие и холодные компрессы), заканчивая процедуру горячей водой.

Травяные сборы для бронхов

Если воспалительный процесс достиг бронхов, обязательно обратитесь к врачу. И только после консультации с ним можно воспользоваться такими сборами лекарственных трав:

- Листья мать-и-мачехи обыкновенной - 20 г, листья подорожника большого - 30 г, трава фиалки трёхцветной - 20 г. Три столовые ложки смеси заварить 0,5 литрами кипятка, держать на водяной бане 10 минут, настоять 2 часа, процедить и пить в тёплом виде по 0,3 стакана 3 раза в день.

- Плоды аниса обыкновенного - 30 г, плоды фенхеля обыкновенного - 30 г, льняное семя - 20 г, трава тимьяна обыкновенного - 20 г (способ приготовления и употребления - как и в предыдущем рецепте).

- Трава спорыша (горец птичий), плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, трава чабреца, мелко измельчённый корень солодки - всего поровну. Четыре чайные ложки смеси залить 1,5 стаканами холодной кипячёной воды, настоять 2 часа, поставить на плиту и кипятить 2-3 минуты, остудить, процедить и пить по 1 /2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Трава спорыша, листья мать-и-мачехи, цветки бузины чёрной - по 1 чайной ложке каждого ингредиента. Заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и пить по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Трава душицы - 1 часть, корень алтея, листья мать-и-мачехи - по 2 части. Столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

При простуде нужно побольше есть чеснока и лука, дышать их фитонцидами, на ночь пить чай с мёдом, малиной, листьями мяты, чёрной смородины, земляники. Помогают также горячее молоко с мёдом или питьевой содой.

При сильном кашле фитотерапевты рекомендуют такие сборы:

- Плоды аниса, листья мать-и-мачехи, цветки коровяка - по 1 части, цветки просвирника, траву тимьяна, корень алтея лекарственного - по 2 части, корень солодки - 5 частей. Столовую ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды, через 2 часа довести до кипения и кипятить 5-6 минут на слабом огне. После остывания процедить и пить по 0,25 тёплого отвара 4 раза в день;

- Цветки бузины, семена пажитника сенного; плоды фенхеля - по 1 части, липовый цвет, трава фиалки трёхцветной - по 2 части. Столовую ложку измельчённого сбора настоять на 1 стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить 10 минут, после остывания процедить и пить тёплым 4-5 раз в день;

- Цветки бузины, липовый цвет - по 2 части, кора ивы - 3 части, цветки пиона, корень солодки, цветки ромашки аптечной - по 1 части. Две столовые ложки измельчённого сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 15 минут, процедить и выпить тёплым в течение дня.