

ЛЕЧИМ ПРОСТУДУ

**Воспользовавшись народными рецептами,
можно избавиться от простуды в считанные дни.**

Нужно ли при простуде медикаментозное лечение? Даже врачи говорят - чтобы простуда, затяжной кашель и насморк не омрачали ваше настроение в период наступающих холодов, вовсе не обязательно прибегать к помощи таблеток.

При первых симптомах

При первых признаках простуды у взрослых остановить развитие болезни, провести быстрое лечение помогает горячее питье на основе пива. 2 яичных желтка растереть с 2 ст. ложками сахара до густой пены. 0,5 л светлого пива подогреть до 40-50°C, добавить половину чайной ложки корицы, цедру одного лимона (натертую на самую мелкую терку) и 2-3 палочки гвоздики. Желтковую массу выложить в кастрюльку и, помешивая, влить в нее теплое пиво. Продолжая помешивать, нагревать на небольшом огне 3-5 минут, затем немного остудить. Лечение простое - на ночь выпить стакан горячего напитка, надеть шерстяные носки, укрыться несколькими одеялами и пропотеть в постели.

Также можно воспользоваться луковым отваром, который простуда очень не любит. Небольшую луковичку мелко порежьте, залейте в кружке кипятком, закройте блюдцем и дайте настояться пять минут. Пить нужно быстро, за две-три минуты, пока живы фитонциды. Подобное лечение простуды не очень приятное, зато весьма эффективное.

Избавляемся от кашля

Быстро избавиться от мучительного сухого кашля при простуде помогает народный рецепт луковой микстуры. 10 головок лука и 1 зубок чеснока очистить, пропустить через мясорубку, варить на небольшом огне, на молоке (1 л) 30-45 минут, затем добавить 2-3 ст. ложки меда. При лечении простуды эту смесь предлагают принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой (но не натощак - перед приемом средства следует позавтракать, чтобы не пострадала слизистая желудка).

Также эффективным является другое народное средство от кашля. Возьмите по одной части глицерина, лимонного сока и меда. Все смешайте и принимайте по 1 чайной ложке 3 раза в день.

При сильном кашле поможет свежевыжатый сок редьки. Это народное средство обладает прекрасными противовоспалительными и отхаркивающими свойствами и для лечения простуды и кашля очень эффективно. Для его приготовления возьмите 1 часть сока черной редьки и смешайте его с 2 частями меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.



**ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОИТ
НАСМОРК, ПРОСТЕЙШИМ
РЕШЕНИЕМ БУДЕТ
ПРОМЫВАНИЕ НОСА
ЧУТЬ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ С СОДОЙ.**

Другое известное народное средство при простуде и кашле: 6-8 клубней черной редьки нарежьте тонкими ломтиками, густо посыпав каждый ломтик сахаром, оставьте их в кастрюле, закрыв крышку. Через 10-12 часов образуется сладкий сок, который необходимо принимать по 1 ст. ложке каждый час.

Победим насморк

Если вас беспокоит насморк, простейшим решением будет промывание носа чуть теплой водой с содой.

Если этого мало или простуду вы подзапустили, делайте паровые ингаляции, дышите над отваром ромашки или кипятком с добавлением нескольких капель пихтового масла.

Также хорошо лечит простуду, снимает насморк и першение в носу свекольный сок.

Еще рецепт. Нагрейте на сковороде пару горстей крупной соли, насыпьте на ткань и сделайте мешочек, который следует прикладывать к носовым пазухам, где скапливается вся гадость. Соль хороша тем, что долго держит тепло.

Прекрасный помощник в деле лечения простуды - чеснок, большое содержание фитонцидов в чесноке делают его незаменимым средством в борьбе с различными вирусными заболеваниями. При симптомах простуды и других заболеваний верхних дыхательных путей можно применять такое народное средство: 5-6 зубчиков чеснока очистить, мелко истолочь и развести в стакане молока. Вскипятить, дать остыть, принимать по чайной ложке несколько раз в день. Этот вариант не столько эффективен, как с луком, но менее выражено действует на слизистую желудка.

Лечим горло

Если простуда у вас сопровождается першением и болью в горле, то справиться с этой проблемой помогут полоскания отварами трав. Для полосканий возьмите одну из трав на выбор: шалфей, ромашка или фиалка трехцветная. Лечебные травяные отвары необходимо готовить из расчета 1 ст. ложка травы на 1 стакан воды. Траву залейте крутым кипятком и настаивайте 15-20 минут. Полоскать горло такими отварами нужно не менее 4-5 раз в день. Кстати, подобный настой для лечения простуды не будет лишним и принять внутрь.

Траву для полоскания при простуде может заменить настойка эвкалипта. 1 чайная ложка на стакан теплой воды - эта простейшая смесь обладает сильным противовоспалительным действием.

Хорошо при лечении простуды снимет воспаление и боль в горле смесь из равных частей натертых лука, яблок и меда. Принимать по чайной ложке три раза в день.

В заключение хочу добавить, что для скорейшего лечения простуды меры нужно принимать комплексно - пить отвары, полоскать горло, делать ингаляции и компрессы, тогда болезнь пройдет быстро и без осложнений.

Наталья БИАТОВА.

