

# ЛЕЧИМ ПРОСТУДУ

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

**Н**ужно 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.

