Автор: admin
13.01.2013 13:01 -

Как бросить курить? Народные средства

«Курение вредит вашему здоровью!» – наверняка каждый курильщик знает об этом. Тем не менее о том, чтобы бросить свою пагубную привычку, задумываются далеко не все. И пока результаты курения не сказываются на здоровье, большинство курильщиков и не помышляют об этом.

Но если вы все-таки решили, что привычка не должна управлять вашей жизнью и вашим здоровьем, то народная медицина поможет вам преодолеть свою зависимость.

Настои для питья

Смешайте по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залейте смесь 1 л воды и доведите до кипения. Кипятите 10 минут, затем вылейте в термос. Пусть смесь настаивается в течение ночи, затем процедите. Пейте по 100 мл 3-4 раза в день до еды. Употребляйте до тех пор, пока не появится отвращение к курению.

Заварите 2 столовые ложки зерен овса 1 стаканом кипятка, доведите до кипения. Настаивайте 1 час, затем процедите. Пейте смесь по 0,25 стакана 4-5 раз в день в течение 3-4 недель.

Смешайте сок лопуха (лопух должен быть собран до цветения, давите его из стеблей и корней) с водой или картофельным соком в соотношении 1:1 и принимайте на ночь в течение двух недель. Через это время смесь выработает отвращение к никотину.

Залейте 1 столовую ложку измельченных зерен овса 2 стаканами теплой кипяченой воды и настаивайте ночь. Утром прокипятите в течение 5-10 минут, процедите. Пейте как чай.

Смешайте в равных частях корень алтея, лист мать-и-мачехи и траву душицы. Засыпьте в термос 3 столовые ложки смеси и залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 1-2 часа, процедите. Пейте по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

Залейте 1 столовую ложку листьев эвкалипта 400 мл кипятка. Настаивайте в течение часа. Затем процедите и добавьте по 1 столовой ложке меда и глицерина. Принимайте по 50 мл 5-7 раз в день в течение месяца.

Смешать в равных пропорциях листья и плоды земляники, зверобой, корневища одуванчика или цикория, репешок аптечный, череду, плоды шиповника. Залейте 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка. Принимайте в течение месяца за полчаса до еды.

Измельчите листья мяты перечной, вахты трехлистной и корень валерианы лекарственной в соотношении 1:1:2. Залейте 2-3 столовые ложки этой смеси 0,5 литрами крутого кипятка в термосе. Настаивайте 1 час и процедите. Пейте по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешайте 1 чайную ложку черного чая с 0,5 чайной ложки цикория, крапивы двудомной, мяты и валерианы. Храните эту смесь в плотно закрытой стеклянной посуде, заваривайте при остром желании закурить из расчета 1 чайная ложка смеси на 2 стакана кипятка. После заварки настаивайте смесь в течение 8-10 минут.

Средства для жевания

Нарежьте по размеру сигарет молодые побеги черемухи. Положите их на сутки в холодильник, затем набейте ими пустую пачку. При желании закурить берите такую «сигарету» в рот и жуйте.

Отвыкнуть от курения поможет жевание смолки плодовых деревьев – вишни, яблони и абрикоса. Это средство также очищает и укрепляет зубы, дезинфицирует полость рта.

Можно жевать сушеные дольки ананаса, абрикоса, чернослива. Только не стоит злоупотреблять много чернослива, поскольку он еще является слабительным.

При появлении желания закурить жуйте свежий или сухой корень аира. Это вызывает легкий рвотный рефлекс.

Вместо табака

Вместо табака можно набивать сигареты различными травами. Например, используйте чабрец, богородскую траву, пижму. Или возьмите следующую смесь: зверобой, мята, подорожник, тысячелистник, хвощ, эвкалипт, чабрец, донник и шалфей.

Заменить табак также можно высушенной и мелко нарезанной оболочкой кокосового ореха.

В Индии для бросающих курить создали специальные сигареты на основе бамбука. В их состав входят гвоздика, корица, калган, куркума, лакричник, базилик, а в качестве сигаретной бумаги используют листья эвкалипта.

Растворы для полоскания

Смешайте листья черной смородины, мяты перечной и душисты обыкновенной в соотношении 1:2:2. Залейте 3 столовые ложки сухой измельченной смеси в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 45 минут и процедите. Используйте для полоскания полости рта при возникновении желания закурить.

Используйте для полоскания рта отвар пустырника. Смешайте 1 столовую ложку смеси на стакан кипящей воды, прокипятите в течение 3-4 минут, процедите.

Каждый раз, когда возникает желание курить, полоскайте рот 0,1%-м раствором серебра. У вас возникнет неприятный металлический привкус во рту после курения, который отобьет желание курить.

Полоскайте рот раствором соды – 1 столовая ложка на 200 мл воды.

Смешайте корень аира и листья мяты перечной в пропорции 2:1. Залейте 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа в термосе. Процедите и используйте для полоскания рта при возникновении желания закурить.

Залейте 10 г корневищ змеевика 200 мл кипятка. Дайте смеси настояться, затем процедите и используйте для полоскания рта 4-8 раз в день перед курением.

Продукты для отвыкания от курения

Можно использовать следующую диету, которая поможет избавиться от зависимости. В течение трех дней кушайте только яблоки в любом виде и подсушенный черный хлеб. Пейте травяной чай, к примеру, с мятой или ромашкой.

Сельдерей, морковь, кабачки, огурцы и баклажаны снижают интенсивность никотиновой зависимости. Напротив, не стоит есть горох и кукурузу, поскольку глюкоза может усилить желание закурить, стимулируя те участки мозга, которые ответственны за удовольствие.

Также бросить курить может помочь молоко. Если перед курением выпить стакан молока, то от сигареты будет чувствоваться горький привкус, который может подтолкнуть на отказ от курения.

Поскольку сигареты разрушают витамины в организме, то пейте больше апельсинового сока и ешьте фрукты (апельсины, лимоны, гранаты). Вы не только восполните недостающие элементы, но и быстрее откажетесь от никотина.

Итак, если вы твердо решили бросить курить, то народные средства помогут вам благополучно пережить период отвыкания. Удачи!

Автор - **Вероника Нистоцкая**
Источник