Автор: admin
15.04.2011 19:01 -

Как лечить кашель средствами народной медицины?

Весна, как и осень, время простуд и ОРЗ, спутником которых является **кашель**. В зависимости от вида заболевания и его тяжести, кашель может варьироваться от легкого покашливания до тяжелых приступов, сотрясающих все тело и выматывающих душу.

Суть кашля медикам известна давно. Чтобы не связываться с медицинскими терминами, приведу определение кашля из энциклопедии Брокгауза и Ефрона: «Кашель: последовательный ряд выдыхательных движений, сопровождающихся смыканием голосовой щели. Причина кашля – раздражение, действующее на слизистую оболочку гортани, трахеи и бронхов».

Кашлять человек может по собственной инициативе – покашливание чтобы привлечь чье-то внимание или откашливание при заболевании. Но в большинстве случаев кашель является непроизвольной физиологической реакцией на воспаление плевры, различные поражения дыхательных путей, попадание в них чужеродных тел, пыли, токсичных газов или раздражающей пыли. Он может появиться при отите или синусите. Кашель сопровождает такие серьезные заболевания как бронхиальная астма, туберкулёз, рак легких. Иногда кашель появляется при сердечной недостаточности и заболеваниях нервной системы.

Я специально привел столь устрашающий перечень, чтобы подчеркнуть, что кашель связан не только с простудами. Поэтому, прежде чем приступать к лечению, необходимо узнать причину кашля, а это уже прерогатива врача. Самолечение же не всегда дает желаемый результат, особенно при серьезных заболеваниях, о которых человек зачастую даже не подозревает, списывая все на обычную простуду. Случаи, когда человек вынужден лечиться только народными средствами, относительно редки. Мест, где нет возможности проконсультироваться с врачом, осталось не так уж и много. Каким бы незначительным ни казался вам кашель, лучше приступать к лечению под контролем врача, используя как медикаментозные, так и народные средства, о которых мы и поговорим подробнее.

От кашля люди страдали во все времена, поэтому народная медицина накопила богатый арсенал способов его лечения, точнее – облегчения. Суть в том, что кашель не самостоятельное заболевание, а защитная реакция организма, которому надо очистить

легкие и бронхи. Поэтому подавляющее большинство народных средств способствует снятию воспалительных процессов, уничтожению микробов, разжижению мокроты и облегчению её отведения из легких.

Для лечения традиционно используются растения, которые всегда рядом с человеком – овощи, фрукты, широко распространенные дикоросы, а также мед и молоко.

Простые в приготовлении, но эффективные средства можно получить, используя **лук и чеснок**
. Крупную луковицу мелко режут или натирают на терке и смешивают с сахаром или медом (3 к 1), настаивают 10-15 часов. Употребляют между приемами пищи как сок, так и получившуюся кашицу.

Нарезанные луковицу и две дольки чеснока можно залить стаканом кипящего молока, настоять в термосе в течение 3-4 часов. Пить по 2-3 столовые ложки после еды. Для лечения сухого кашля в получившуюся смесь добавляют столовую ложку меда и чайную ложку сока алоэ. Пьют по столовой ложке через 1-1,5 часа в течение дня.

Весьма эффективное средство можно приготовить из чеснока, для этого зубчики от средней головки натереть на терке, залить 0,5 литром кипящего молока и настаивать в термосе 3-4 часа. Пить по столовой ложке между приемами пищи.

Народные целители считают **редьку с медом** одним из лучших средств при кашле. Вариантов приготовления имеется много. Приведу два наиболее простых. Большую редьку хорошо отмыть, разрезать пополам, в каждой половинке вырезать углубление и нанести в нем насечки ножом, но так, чтобы не прорезать насквозь. В углубления налить мед, желательно липовый, но можно любой. Когда мед растворится в выступившем соке, пить получившуюся смесь по столовой ложке 4-6 раз в день, можно и чаще.

Смесь сока редьки с медом можно получить и другим способом. Крупную редьку натереть на терке и залить медом (3 к 1), настаивать до полного растворения меда. Принимать отжатый сок так же, как в предыдущем рецепте, но можно не отжимать, а есть кашицу по 2 столовые ложки. Перед сном можно принять полуторную дозу.

Хорошее средство для облегчения кашля можно приготовить из обычной **моркови или капусты** . Для этого свежий сок моркови или капусты смешивают с медом (5 к 1) или с молоком (1 к 1). С медом принимают по столовой ложке, а с молоком по пол стакана, не чаще, чем через 2 часа.

При кашле можно применять и просто горячее молоко с медом или с минеральной водой (щелочной), вместо минералки можно использовать пищевую соду. Если кроме кашля имеется и воспаление горла, в полученный раствор добавляют немного сливочного масла.

Кроме уже приведенных, в народной медицине имеется много и других рецептов с использованием меда. Для разжижения мокроты применяют смесь брусничного, клюквенного или калинового сока с медом. Хорошим отхаркивающим средством считается смесь меда с отваром цветков или ягод калины, меда с алоэ и кедровым маслом, меда с виноградным соком и лимоном. Лепешку из меда, масла и ржаной муки накладывают на грудь для прогревания. Такую лепешку рекомендуется применять при лечении детей, так как она отличается от горчичников тем, что греет, но не «жжет».

В народной медицине при кашле применяется большое количество грудных сборов, в которые входят трава, листья, корни, кора различных растений. В большинство подобных сборов включена **мать-и-мачеха**, считающаяся одним из лучших компонентов для отхаркивающих препаратов. В комплексных сборах на её листья приходится порядка 0,3-0,5 объема. Кроме неё в сборы могут входить листья подорожника, алтея лекарственного и эвкалипта, корни девясила и солодки, цветки аптечной ромашки, календулы и липы, плоды малины и калины, почки березы и сосны, душица, шалфей, чабрец, первоцвет, мята, багульник болотный, полынь горькая и обыкновенная, а также другие растения. Грудные сборы можно составить самому или купить готовые в аптеке.

Из сборов обычно изготавливают настои или отвары. Существует множество рецептов, приведу несколько, приготовление которых не вызывает трудностей. Простейший вариант – настой мать-и-мачехи, для чего столовую ложку листьев заливают стаканом кипятка и настаивают в термосе 1-1,5 часа. Настой принимают по столовой ложке через 2-2,5 часа в течение дня. Можно приготовить настой из мать-и-мачехи, ромашки аптечной и подорожника, для этого берут по столовой ложке сухой травы каждого вида и заливают двумя стаканами кипятка. Настаивают в термосе не менее 1,5 часов. Пьют по ½ стакана теплого настоя до еды.

При кашле применяются различные варианты ингаляций, способствующих разжижению мокроты. Простейший вариант – дышать над кипятком, в который добавлена пищевая сода, или над свежесваренным картофелем. Для ингаляции делают и специальные настои, обычно для этого используют листья эвкалипта и цветки календулы.

Хорошо помогает при кашле втирание в грудь, верхнюю часть спины и шею нутряного свиного сала, барсучьего или гусиного жира, кедрового или соснового масла. К жиру или маслу можно добавлять сок алоэ и натертый на мелкой терке лук. После втирания необходимо хорошо укутаться, чтобы появилась возможность пропотеть.

В последнее время при кашле стали использовать средства, приготовленные из бананов. Для этого переспелые бананы протирают через сито или измельчают до однородной массы в блендере, заливают кипятком и добавляют мед или сахар (соотношение 2:1:0,1). Пьют по ½ стакана натощак.

Вариантов лечения кашля народными средствами существует множество, есть среди них и весьма эффективные. Но еще раз повторюсь, что перед началом лечения консультация врача весьма желательна. Если же после 3-5 дней лечения народными средствами улучшение не наступает, консультация врача обязательна, возможно, воспалительный процесс в легких и бронхах достиг такой фазы, что пора применять и антибиотики.

Автор - **Владимир Рогоза**
Источник