Как лечить насморк народными средствами?

С насморком (ринитом) знакомы все. Наиболее часто он «приходит» к нам осенью и зимой, вызывая массу неприятных ощущений, затрудняет общение, мешает работать, а по ночам не дает спать, напрочь перекрывая дыхание носом. Обычно причиной насморка бывает вирусная инфекция, аллергия или воздействие неблагоприятных внешних факторов – дыма, пыли, химических препаратов, резких запахов и т. п.

Летом этого года, как ни странно, к росту простудных заболеваний, сопровождаемых кашлем и насморком, привела аномальная жара. Причина банальна – кондиционеры, ледяные напитки, мороженое и т. п.

Народными средствами обычно лечат только насморк, связанный с простудами, гриппом, ОРВИ. Некоторые средства народной медицины могут применяться и при аллергическом насморке, но подходить к их выбору следует весьма аккуратно, так как можно усугубить ситуацию, ведь причиной такого насморка бывают пыльца, споры и даже запах отдельных растений.

Насморк во многих случаях может и сам пройти за 7-10 дней, но желательно его лечить, хотя бы простейшими средствами, так как он может перейти в хроническую форму, «наградив» синуситом (гайморит, фронтит, этмоидит) или отитом.

С насморком человечество знакомо издревле, поэтому народная медицина предлагает массу способов и средств его лечения. Есть среди них универсальные, широко применяемые во многих странах, а есть и такие, которые используются только в отдельных регионах.

Лучше всего начинать лечить насморк на первой стадии, когда, как говорится, только начало першить в горле и свербить в носу. Есть вероятность успеть его вылечить до того, как он по-настоящему начнется, либо же, протекать он в этом случае будет в более легкой форме.

В первую очередь при появлении симптомов насморка следует исключить возможность переохлаждения и проявить «горячую заботу» об организме. Способов много – по возможности избегать воздействия резкого перепада температур и сквозняков, пропариться в бане, принять ванну с морской солью или препаратами (отвары, настои, настойки) из лекарственных растений, в холодную погоду сделать горячую ванну для ног, надеть теплые носки, в которые насыпана горчица (в них и спать), как вариант – горчичники на пятки и т. п.

При начинающемся насморке хорошо помогает прогревание носа и области гайморовых пазух. Для чего могут использоваться мешочки с нагретой солью, песком, гречневой крупой, только что сваренные вкрутую яйца или картошка в «мундирах».

Для предотвращения развития насморка не помешает ингаляция с настоем календулы, эвкалипта, других целебных растений, закапывание в нос пихтового, кедрового, облепихового масла, нанесение по появившимся вирусам «удара» фитонцидами, для чего можно просто вдыхать запах измельченного лука или чеснока, употреблять их в пищу, естественно, в разумных количествах. Стоит позаботиться и об укреплении иммунитета организма, хотя бы дать ему ударную дозу витамина С – лимон, смородина, шиповник и др. Не стоит забывать о меде и чае с малиной, липовым цветом, звербобом.

Все перечисленные средства можно продолжать использовать и в случае, если насморк предотвратить не удалось. Но их, как правило, становится недостаточно, наступает пора применять и другие средства, которые может предложить народная медицина. Обычно лекарственные средства применяются для промывания и закапывания в нос, проведения ингаляций и приема внутрь.

Простейший состав для промывания носа – теплая подсоленная вода с добавлением пищевой соды и нескольких капель йода. Можно использовать морскую соль, но только не ароматизированные составы, предназначенные для приема ванн. Для промывания также применяются настои и отвары звербоя, календулы, эвкалипта, одуванчика, лопуха, мокрицы, мяты перечной, лабазника и др.

Для закапывания в нос применяют свежий сок растений, настои, отвары, разведенные водой настойки и масла. Используется сок свеклы, моркови, подорожника, алоэ, каланхоэ, лука. Учтите, что чистый сок может вызвать сильное жжение. Для начала попробуйте закапать в одну ноздрю минимальное количество, если неприятных

ощущений нет, можно применять. Если появилось жжение, сок необходимо развести кипяченой водой, отваром или настоем (например, зверобоя, эвкалипта, календулы), а в ряде случаев и отказаться от его применения.

По такому же принципу подходят и к использованию отваров, настоев и масла из лекарственных растений – сначала закапывают минимальную дозу, если неприятных ощущений не возникло, то можно лечение продолжать.

Вместо закапывания можно вставлять в нос тампоны, смоченные лечебным составом. В этом случае обеспечивается более длительное воздействие лекарственных веществ на слизистые оболочки.

При насморке хорошо помогают ингаляции. Простейший вариант – дышать над паром. Для этого можно в любую удобную емкость налить около литра кипятка, добавить в него четверть чайной ложки пищевой соды, столовую ложку меда, несколько капель целебного масла или настоя лекарственных растений. Накрыться с головой полотенцем и дышать 5-10 минут. В последнее время различные бытовые ингаляторы появились в продаже. Естественно, что эффективность применения ингалятора значительно выше, чем простое вдыхание пара. Лучше ингаляцию проводить перед сном или же после неё хотя бы минут 20-30 отдохнуть, не выходя на улицу и не делая резких движений, но оптимальный вариант – отдыхать минимум 1,5-2 часа.

Внутри при насморке обычно принимают отвары и настои тех же растений, что используются для промывания носа, закапывания и ингаляции. Вариантов приготовления препаратов существует множество. Чаще всего для этого используют зверобой, шалфей, мяту, пустырник, череду, мать-и-мачеху, лопух, первоцвет, лабазник, листья эвкалипта, черной смородины, березы и ивы, цветки календулы, липы, боярышника, ягоду малины, черной смородины, черноплодной рябины, калины, плоды шиповника, корни девясила, солодки, алтея, почки сосны, пихты, кедра и т. д.

Отвары и настои делают как из одного конкретного растения, так и комплексные, в которые входят от двух до пяти лекарственных растений. Пьют отвары и настои как правило до еды и перед сном.

Как лечить насморк народными средствами

Автор: admin

06.04.2012 23:16 -

В Интернете и различных справочниках можно найти множество рецептов приготовления лекарственных препаратов для лечения насморка. Если собираетесь им следовать, обязательно поинтересуйтесь свойствами растений, особенно тех, которые вам мало известны. Среди них могут быть ядовитые, которые употребляются в небольших количествах и строго ограниченное время, например, багульник болотный и чистотел. Как правило, препараты из таких растений применяются только для закапываний и промываний носа. Особенно осторожно выбирайте растения для использования при ингаляции, в их число не должны попадать даже умеренно ядовитые, как зверобой, которым, кстати, и при употреблении внутрь злоупотреблять нельзя.

Существует масса доступных народных средств, которые используются при лечении насморка. Но не следует забывать, что насморк не так уж безобиден, как кажется на первый взгляд. Если в реальные сроки справиться с болезнью не удастся, обязательно обратитесь к врачу.

Автор - **Владимир Рогоза**

[Источник](#)