

Как одолеть простуду без лекарств?

При появлении первых признаков простуды многие из нас тут же набрасываются на сильнодействующие препараты и антибиотики, чтобы «задавить» болезнь в самом начале. Возможно, это кому-то помогает сократить время бюллетеня, но при этом подвергает организм серьезному лекарственному стрессу. В результате, следующая простуда может и наступить быстрее, и протекать тяжелее. Ведь организм не железный, да и микробы привыкают к лекарствам. Так что попробуйте вначале более безобидные способы лечения. И помните: чем раньше оно начато, тем больше шансов на выздоровление.

При простуде хорошо помогают, например, горячие ванны для ног с горчицей в течение 10 минут, ингаляции парами от кожуры картофеля во время его варки, сок редьки с медом, отвар цветков калины обыкновенной (1 столовую ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день). Утром и на ночь полезно полоскать горло настоями ромашки, календулы, шалфея или отваром из смеси листьев шалфея, цветков лесной мальвы и цветков бузины (поровну).

В домашних условиях можно делать самые простейшие **ингаляции**. Для этого возьмите 1 столовую ложку подсолнечного масла, 1 чайную ложку питьевой соды, 1 чайную ложку меда и 3-4 дольки мелко нарезанного чеснока. Все это залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться в течение 5-10 минут.

Потом в небольшую грелку или термос налейте горячей воды и туда же приготовленную смесь. А теперь дышите: вдох ртом - выдох носом, вдох носом - выдох ртом. Так - в течение 10 минут. Для последующей ингаляции нужно будет приготовить свежий раствор. Одновременно не забудьте надеть шерстяные носки, а на икры ног поставьте горчичники.

Для устранения насморка можно испытать такие средства: вдыхать порошок жареного кофе с примесью ментола, принять душ на область переносицы, чередуя горячую воду с холодной в течение 5 минут (а проще - чередуя горячие и холодные компрессы), заканчивая процедуру горячей водой.

При сильном кашле фитотерапевты рекомендуют такие сборы:

- плоды аниса, лист мать-и-мачехи, цветки коровяка - по 1 части, цветки просвирника, траву тимьяна, корень алтея лекарственного - по 2 части, корень солодки - 5 частей. 1 столовую ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды, через 2 часа довести до кипения и кипятить 5-6 минут на слабом огне, после остывания процедить и пить по 1/4 теплого отвара 4 раза в день;

- цветки бузины, семена пажитника сеного, плоды фенхеля - по 1 части, липовый цвет, трава фиалки трехцветной - по 2 части. 1 столовую ложку измельченного сбора настоять на 1 стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить 10 минут, после остывания процедить и пить теплым 4-5 раз в день;

- цветки бузины, липовый цвет - по 2 части, кора ивы - 3 части, цветки пиона, корень солодки, цветки ромашки аптечной - по 1 части. 2 столовые ложки измельченного сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 15 минут, процедить и выпить теплым в течение дня.

Если же воспалительный процесс достиг бронхов, обязательно обратитесь к врачу. И только после консультации с ним можно воспользоваться такими сборами лекарственных трав:

- листья мать-и-мачехи обыкновенной - 20 г, листья подорожника большого - 30 г, трава фиалки трехцветной - 20 г. 3 столовые ложки смеси заварить 0,5 литра кипятка, кипятить в водяной бане 10 минут, настоять 2 часа, процедить и пить в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день;

- плоды аниса обыкновенного - 30 г, плоды фенхеля обыкновенного - 30 г, льняное семя - 20 г, трава тимьяна обыкновенного - 20 г (способ приготовления и употребления - как и в предыдущем рецепте);

- трава спорыша (горец птичий), плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, трава чабреца, мелко измельченный корень солодки - всего поровну. 4 чайные ложки смеси

Как одолеть простуду без лекарств

Автор: admin

04.03.2011 15:34 -

залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, поставить на плиту и кипятить 2-3 минуты, остудить, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды;

- трава спорыша, листья мать-и-мачехи, цветки бузины черной - по 1 чайной ложке каждого ингредиента. Заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды;

- трава душицы - 1 часть, корень алтея, листья мать-и-мачехи - по 2 части. 1 столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

При простуде нужно побольше есть чеснока и лука, дышать их фитонцидами, на ночь пить чай с медом, малиной, листьями мяты, черной смородины, земляники. Помогают также горячее молоко с медом или пищевой содой, боржоми.

Автор - **Игорь Алферов**

[Источник](#)