

## Народные средства от насморка

В простудное время насморка, как правило, не избежать. Для того чтобы он прошел быстро и без последствий, нужно бороться с ним «на всех фронтах», в зависимости от стадии. И лучше опираться не на лекарства, а на натуральные средства

При первых признаках простуды

Насморк чаще всего начинается при переохлаждении стоп. Ведь на стопах существуют проекционные зоны всех органов. Поэтому при малейшем подозрении на то, что ваши ноги промокли или замерзли, необходимо как можно раньше принять горячую ванну или устроить горчичную ванночку для ног. Можно добавить в них палочку хвойного экстракта. Перед сном полезно сделать массаж рук, шеи, груди.

Хорошо также надеть «горчичные носки» на ночь. Перед отходом ко сну выпейте горячего молока с медом и маслом, в которое можно добавить чуть-чуть соды на кончике чайной ложки.

Если насморк уже начался

Травяные и солевые промывания. Промывайте нос настоями лекарственных растений: ромашки, листьев мать-и-мачехи, а также соками алоэ, каланхоэ, разведя их холодной кипяченой водой, но не сочетайте с сосудосуживающими каплями. Можно промыть нос раствором поваренной соли: 1/2 чайной ложки растворите в стакане воды, промойте этим раствором из пипетки нос, затем смажьте слизистую чистым растительным маслом. Можно применить методику йогов - промыть носовые пазухи соленой водой из чайника (1 ч. ложка на заварочный чайник с кипяченой водой). Встаньте над раковиной, одно ухо вниз, другое вверх. Осторожно лейте воду из носика чайника в верхнюю ноздрю. Вода должна пройти по всем носовым ходам и вылиться из той ноздри, что «смотрит» вниз. Все это время нужно дышать открытым ртом. Если будут боли, процедуру проводить не следует.

Ингаляции. Очень эффективны при насморке, особенно с астматическими компонентами, паровые ингаляции с настоем подорожника, мать-и-мачехи, сосновых почек, эвкалипта, а также смесью эвкалиптового масла, витамина А, персикового или анисового масел. Очень важное правило: при закапываниях и ингаляциях следует щадить слизистую оболочку носа. Не используйте в качестве капель или для смазывания концентрированные ароматические масла, обязательно разводите их растительным маслом. Частое закапывание в нос различных препаратов также ухудшает состояние слизистой.

Луковые капли. Лук мелко нарезать, попассеровать на сухой чистой сковородке, чтобы он дал сок, потом переложить в чистую тарелку и налить немного подсолнечного масла. Эту смесь настаивать часов двенадцать. Затем масло размешать и закапывать в нос по 1-2 капли за один прием. Если плохо переносите лук, вместо луковой смеси можно закапывать свекольный или морковный сок. Можно также надавить чеснок в чесночнице, отжимки вместе с соком залить подсолнечным, а еще лучше оливковым

маслом и подержать от 6 до 12 часов. Эту смесь по 1-2 капли закапывать в нос. Будет щипать, но ничего страшного, придется потерпеть.

Прогревание парафином. Хорошо заложенный нос прогреть парафином. Делается это так. На водяной бане нагрейте парафин (только не на открытом огне, может взорваться!), потом сделайте марлевую салфетку, сверните в 3-4 слоя, пропитайте ее парафином, положите в полиэтилен, заверните в кусочек фланели. Эту конструкцию нужно приложить к носу. Желательно использовать чистый медицинский парафин, но если его нет, можно растопить свечу и вынуть из нее фитиль. Когда парафин остынет, снова налейте горячего расплавленного парафина на тряпочку и повторите процедуру. Делайте так в течение 15-20 минут на ночь, нос хорошо прогреется, и утром вы будете чувствовать себя значительно лучше.

Крутые яйца и гречка. Можно прогреть нос и по-другому: сварить вкрутую два яйца, завернуть их в платочек и прикладывать к носу, пока не остынут. Другой вариант - нагреть на сковородке гречневую или рисовую крупу, завернуть в несколько слоев ткани и прикладывать к носу.

Точечный массаж. Прекрасно помогает при насморке точечный массаж лица, который делают как минимум два раза в день - утром после умывания и вечером перед сном. Для воздействия на биоактивные точки, расположенные между бровями, на переносице и прилегающей к ней области щек, крыльях носа и центральной точке носогубной складки и подбородка (сразу под нижней губой), лучше всего использовать вьетнамский бальзам. Массировать каждую точку нужно по 20-30 секунд по часовой стрелке, сначала легко, а потом все сильнее, как бы вдавливая палец внутрь.

А это средство - для тех, кто хочет избавиться от мучительных приступов чихания.

Сильно, до боли придавите верхнюю губу и переносицу. Говорят, эта процедура тут же обрывает чихательный рефлекс.

Важно

Если насморк долго не проходит - это серьезный повод для обращения к отоларингологу или аллергологу. Обычный острый ринит проходит в течение нескольких дней. Если спустя неделю по-прежнему трудно дышать, ощущается общий дискомфорт, временами появляются головные боли, слезотечение и резь в глазах, то есть опасение развития осложнений. Поэтому внимательно следите за выделениями из носа и своими ощущениями.

Если слизь идет прозрачная, то это ринит. При этом слизь сначала жидкая, потом густая, но бесцветная.

Если выделения долго не проходят, стали зеленого цвета, а иногда и плохо пахнут, то это говорит о том, что, возможно, процесс более серьезный - начинается гайморит.

Покраснение глаз, постоянное чиханье - верный признак аденовирусной инфекции.

Интересно

Будет ли для вашего носа зима сухой или сопливой, зависит от его... породы, считают ученые.

«Южный» нос с низкой спинкой и короткими уплощенными крыльями (его еще называют африканским) устроен так, что воздух, попадая в него, не успевает согреться и прямиком - в холодном виде - попадает в носоглотку. Потому-то обладатели «южного» носа вечно гнусавят и не расстаются с носовыми платками.

«Северный» нос, доставшийся от викингов, наоборот - настоящая находка для его обладателей. Попав в него, воздушный поток проходит долгий путь через носовые ходы

## Народные средства от насморка

Автор: admin

07.09.2009 14:26 -

---

и хорошо прогревается. Поэтому такому носу и сильный мороз не страшен.