

# Как быстро вылечиться от простуды и не ходить при этом к врачу?

Увы! ОНИ пришли: осень и простуда. Им все равно, что с первых листиков щавеля и до кочанов капусты вы запасали организм витаминами. ОНИ снова доказали: месяц на Черном море для вашего здоровья, скорее, стресс, чем способ укрепить иммунитет. И вот! Противные симптомы уж тут как тут! Тело знобит, нос заложен, в горле легкая, но навязчивая боль.

А началось все с того, что:- вы пообщались с больным коллегой, родственником, кондуктором и т.д.;- потеряли глаза грязными руками (клавиатура и панель мобильного так и кишат возбудителями болезней);- промочили ноги или просто замерзли...

Интоксикация началась. Вы чихаете, горло болит все больше, из носа потекло, появился кашель, а температура чуть за 37. Один из способов пресечь все на корню – принять ударную дозу витамина С. В драже или порошке, и обязательно с молоком. Тот же витамин, но в лимоне и с медом. Желательно съесть пару желтых плодов и меда не жалеть. Внимание! Этот способ подойдет тем, у кого желудок в порядке.

Тяжело и кисло жевать? Тогда лучше пить, и много. Пару лимонов проварить в 3-5 литрах воды, добавить сахар или мед по вкусу. Ведическая кухня предлагает лечебный напиток из лимона, меда, корня имбиря и черного молотого перца. Немного жжет, зато замечательно согревает.

Вывести токсины из организма можно и обычным компотом из сухофруктов. Изюм с глюкозой и фруктозой добавит сил, железо и аминокислоты из яблок и кураги благотворно повлияют на состав крови, чернослив так наведет порядок в желудочно-кишечном тракте, что все самое полезное легко усвоится. Главное: употреблять напиток теплым, в больших количествах и под одеялом, чтобы сразу пропотеть. Те, на ком испытано, на следующий день выздоравливали. Некоторым помогают литры теплого чая из ромашки и меда.

Подбодрить сипящее горло лучше всего горячим молоком с медом. Ни в коем случае молоко не смешивать с медом прямо на плите! Правильнее всего будет употреблять пчелиный подарок вприкуску с молоком. Так сохраняются все ценные и лечебные компоненты продуктов. Смягчит кашель кипяченое молоко с щепоткой соды и кусочком сливочного масла. Важно! Не ленитесь полоскать горло: настоем ромашки, шалфея, горячим раствором соли и соды, наконец! Чем чище будет горло, тем скорее перестанет болеть.

Кашель побороть поможет горчичник на грудь и спину. Нет сил идти в аптеку? Замесите из сухой горчицы и меда «тесто», раскатайте лепешку и туда же, на грудь. Действует, как и жгучий препарат из аптеки. Отхаркивающим и асептическим действием обладает редька с медом. Прodelайте в корнеплоде углубление, положите пару ложек меда, дайте настояться и принимайте до еды.

Насморк. Запаситесь платками и воздухом в легких. Пройдет сам собой. Некоторые врачи советуют содержимое носа не выдувать, а вымывать. Якобы на сосудах и слизистой лучше скажется мягкое воздействие настоев и отваров. Попробуйте. Все равно аптечные капли слизистую сушат и сужают кратковременно. Тем более, мы же не хотим идти в аптеку! Ваш нос наверняка скажет «спасибо» за горячее вареное яйцо, или полотняный мешочек с подогретой на огне солью, или такой же теплый камень (с Черного моря). Все вышеперечисленное с терпимой для кожи температурой нужно прикладывать ко лбу и по обе стороны от носа. Кстати, очищению носа способствует дыхательная гимнастика. Она же уменьшает отечность и улучшает кровообращение. Делаем носом четыре коротких вдоха, при этом не выдыхая. А выдыхаем ртом, так же, четырьмя короткими порциями и до конца. Повторить упражнение несколько раз, пока не почувствуете эффект.

Народные средства помогают плохо? Тогда поэкспериментируйте с методами своего лечения. В Су Джок терапии, например, вся ваша болезнь, в прямом смысле, на ладонях и ... на ступнях. Воздействуя на активные точки иглоукалыванием, аппаратом КВЧ либо лазеротерапией, вы избавитесь от неприятных симптомов за 1-2 дня. Главное, правильно гармонизировать холод, сухость, жар и влажность...

И о настроении. Как бы Вы не болели, попытайтесь не унывать. Ведь внутренний настрой гораздо важнее любых внешних воздействий. Поставьте себе цель выздороветь за 2 дня, чтобы обязательно попасть на концерт или премьеру фильма. Подумайте, вам болеть категорически нельзя, без вас на работе «все пропало!».

## Как быстро вылечиться от простуды и не ходить при этом к врачу

Автор: admin

06.02.2012 15:02 -

---

И будьте здоровы!

Автор - **Наталья Скуратова**

[Источник](#)