

Как справиться с весенней простудой?

Как же это обидно: остатки снега по оврагам прячутся, травка зеленеет, солнышко там как-то блестит, а у вас в горле как будто репьи застряли и по коже мурашки, белый свет не мил! Где-то я читала, что весенне-осенние неприятности – это форма приспособления организма к меняющейся среде. Вроде этот самый вирус приклеивается к хвосту нашей генной цепочки, покашлял-посморкался – и живи дальше адаптированный к наступившему сезону. Может, и правда природа, мать наша, мудра и справедлива. Но давайте попробуем с ней договориться провести все это «малой кровью», не только без осложнений, но и, желательно, без химии.

Во-первых, бдительность! При первых неприятных ощущениях в горле принимаем срочные меры! Сначала попробуем резко усилить кровообращение в глотке – глядишь, и отступит зараза. Для этого встанем на колени (можно на сиденье стула или диванчике устроиться) и скорчим зверскую тигриную морду, скрючим пальцы, напряжем шею и глотку максимально – сразу почувствуете, как боль стихает. Если вовремя с «цирком» успеть, реально помогает.

Другой испытанный способ – лимон. Не знаю почему, но если рассосать при первых ощущениях боли в горле хороший ломтик лимона, а еще лучше два-три, то дальше болезнь не пойдет.

Но если момент все же упущен – полоскание, полоскание и еще раз полоскание! Причем буквально. Через каждые полчаса. Первое – с чайной ложкой питьевой соды на стакан теплой воды. Второе – настоем травы. Вот сразу после содового и готовим: столовую ложку ромашки, календулы, шалфея или что там найдется стаканом кипятка заливаем и оставляем под блюдечком или крышечкой, за полчаса как раз настоится и остынет до приемлемой температуры, процедить не забудьте. А третье – на стакан теплой воды ложечку меда. Через полчаса цикл повторяем – до достижения результата.

И не ленитесь, усилия дадут желаемый результат. Ведь в чем суть полосканий? Мы все знаем о законе сообщающихся сосудов, что в них уровень жидкости одинаковый. Оказывается, это касается и концентрации водных растворов. То есть если концентрированным раствором полоскать воспаленное горло, то вода будет проходить через мембрану отекающей клетки, чтобы уравновесить насыщенность внутриклеточной жидкости с той, которой полощем. Вот отек и спадает. Конечно, если вы аллергик, то с

травами и медом осторожней, как бы хуже не было. Но тогда насыщенный раствор может быть и солевым, да хоть крепким чаем!

А если из носа течет буквально как из открытого крана, нужен тот овощ, что «от семи недуг», лук то есть. Не бойтесь, совсем не противно и не щиплет. В луковом соке (я давилкой для чеснока отжимаю) смочить два ватных тампончика, засунуть в каждое ухо, закрыть сухой ваткой – и баиньки! «Кран» точно закроется, проверено не раз.

От кашля традиционный рецепт – ингаляция над картошкой. При ларингите, трахеите варим помытую картошечку «в мундире» (можно порезать, чтобы быстрее сварилась и чтобы после использования спокойно в унитаз вылить). Удобно устраиваемся с кастрюлькой на коленях или на столе, накрываемся большим полотенцем и старательно вдыхаем, чтобы прогреться. Когда остынет – тем же полотенцем промокаем испарину, закутываем голову и лежим-отдыхаем, пока не остынем.

Но бывает, уже здоров, а кашель проходит очень медленно. С врачом посоветоваться никогда не вредно. Однако о себе, любимом, можно и как о ребенке позаботиться – буквально. Все ту же картошечку небольшую моем, 3 минуты в микроволновке запекаем (накройте перевернутым бокальчиком), раздавливаем легким движением любой тарелки (горячо!) в лепешечку, в бумажечку заворачиваем и сначала через платочек, чтобы не обжечься, а как остынет – без платочка под облегающую майку на грудь – и сладко спать!

Радостной вам весны!

Автор - **Нина Бочарова**

[Источник](#)