Автор: admin
19.11.2011 12:01 -

Какие натуральные лекарственные средства должны быть в домашней аптечке?

Никто из нас не планирует заболеть заранее. Однако исключать полностью такую возможность тоже не следует. Ну, а посему необходимо постоянно обновлять свои запасы лекарств. А что вообще мы имеем в виду под словом «лекарство»? Думаю, что в настоящее время это очень широкое понятие – от пищевых добавок до основных предметов для оказания первой помощи. Конечно, ни то, ни другое не является лекарством. И мы это осознаем. И, тем не менее, они должны быть в нашей аптечке.

Некоторые из них, вероятно, у вас уже есть, другие придется приобрести, имея в виду повышенную вероятность заболевания в зимний период. Только здесь важно не уступить соблазну купить сразу большое количество натуральных лекарственных препаратов. Причина проста – большинство из них имеет ограниченный срок годности. Поэтому целесообразно иметь дома только те добавки и лекарства, которыми мы пользуемся каждый день. Ну, еще те, которые, как вам кажется, могут пригодиться при недомогании или оказании первой помощи. Остальное можно купить по мере надобности. Что же желательно иметь в своей аптечке?

Во-первых, это **витамины, минералы, пищевые добавки**. Лучше всего *комплексы витаминов и минералов*
, которые особенно полезны при недостаточном питательном рационе. Такие специальные комплексы существуют для определенных периодов жизни, поэтому единой рекомендации всем дать не могу.

Хорошо иметь *рыбий жир*, можно в капсулах, а лучше в жидком виде. Всего одна чайная ложка перед едой способствует расщеплению жиров в организме
. Витамин С
– первое средство при вирусной или бактериальной инфекции. А в целях профилактики или в осенний и весенний период рекомендуют каждое утро начинать со стакана теплой кипяченой воды, в которой предварительно растворить 2 г витамина С, добавив 1 столовую ложку меда.

Еще неплохо иметь **галеновые** препараты. Снять зуд при укусах насекомых (комаров, ос) хорошо помогает *настойка календулы*. Ее же можно применять (несколько капель на полстакана теплой воды) для полоскания горла при его

заболевании. Для лечения ушибов, растяжений суставов и сухожилий незаменимы
мази из арники или окопника аптечного
(только если не повреждена кожа).
Настойка мирры
быстро заживит язвочки в полости рта или при болезни десен и воспалении горла.

Сейчас широкое применение получили **эфирные масла**. Благо, что и приобрести их сегодня не составляет никакого труда.
Лавандовое
масло, например, незаменимо при депрессии и нарушении сна. Усиливает сопротивляемость организма к переутомлению и инфекционным заболеваниям. Достаточно 4-7 капель при принятии теплой ванны. Действует обезболивающе при мигренях, спазмах сосудов головного мозга, головных болях. Для устранения боли нужно приложить нагретую мягкую ткань, пропитанную 5-7 каплями масла.

Масло *розового дерева* оказывает гармонизирующее, антисептическое действие, снижает кровяное давление, укрепляет нервную систему, улучшает настроение: 1-2 капли на 1 чайную ложку меда – и состояние заметно улучшается. Эфирное масло пихты применяется в ингаляциях при лечении простудных заболеваний, ангины, трахеита, бронхита, для восстановления организма после стрессов.

Масло *мяты перечной* обладает наружным и внутренним действием. В смеси с растительным маслом (5 капель на 10 мл масла) хорошо помогает при зуде кожи, при ревматизме и люмбаго, для массажа живота при желудочных коликах. В спиртовом растворе (5-7 капель мятного масла на 10 мл этилового спирта) – при зубной боли (нанести на больной зуб), при головной боли (нанести на виски), при сильной, упорной простуде – неразбавленное масло (1-2 капли). Всего лишь 2-3 капли мятного масла на стакан чая с мятой оказывают потогонное, спазмолитическое, антисептическое, болеутоляющее действие, разжижают мокроту.

И, наконец, нельзя игнорировать **растения, продукты и приправы**, имеющиеся в доме. К примеру, *соль*. При болезнях уха прикладывать к заушной косточке прогретую соль в мешочке. В виде полоскания – при диарее, болезнях десен и горла.
Отвар моркови
смягчает кожу, заживляя трещины на ней. Нарушение кровообращения, когда мерзнут руки и ноги, поможет преодолеть свежий
корень имбиря

.
Питьевая сода
снимает аллергические реакции кожи. Смазанное
медом
место попадания занозы вскоре ее лишится.

Помочь вылечить эндометриоз могут *обычные томаты*. Эксперты советуют больным эндометриозом в день съедать 150 граммов томатной пасты или выпивать 250 мл томатного сока. Незаменимо растение
алоэ
. Сок алоэ наполовину с медом помогает при насморке и кашле. Кроме того, это хорошее антицеллюлитное средство: выдавить 4 ст. л. сока алоэ (обычно берут листья 3-х годичного роста), хорошо перемешать с 4 ст.л. сметаны до кремовидной массы. Эту смесь втереть в проблемные места.

Видите, оказывается, мы живем среди помощников, которые могут пригодиться в разных неординарных ситуациях. Главное – уметь ими воспользоваться. А аптечка – это название условное!

Автор - **Марина Ивонина**
Источник