Автор: admin
26.03.2014 23:00 -

Как бороться с простудой? 5 эффективных методов.

Если у вас вошло в привычку болеть по неизвестно какому кругу в год, вам пригодятся описанные здесь методы борьбы с простудой.

Простуда опасна не сама по себе, а своими осложнениями. Часто появляются такие осложнения как:

ларингит (воспаление гортани – пропадает голос);
фарингит (воспаление глотки – боль при глотании, постоянная потребность откашляться);
бронхит (воспаление верхних дыхательных путей – вначале сухой мучительный кашель, а потом – с мокротой);
отит (воспаление среднего уха – резкая стреляющая боль в ухе);
ринит (насморк);
ангина (или тонзиллит – воспаление миндалин);
а при тяжелом течении болезни – проблемы с сердцем.

Мне интересно, есть ли кто-нибудь из читателей, кто умудрился не переболеть хотя бы половиной болезней из предложенного списка? Отзовитесь! Нет? Тогда вступаем в бой с простудой незамедлительно! Перечисленные ниже методы выработаны мной на протяжении моей многолетней практики по борьбе с простудой.

1. Срочные меры.

Например, если вы промочили ноги – сразу же, как только окажетесь дома, первым делом натрите ноги водкой или спиртом, разогрейте их хорошенько и наденьте сухие шерстяные носки. Можно наклеить на подошвы горчичники. Сейчас выпускают не такие горчичники, как в советские времена. Они удобнее в применении, а на упаковке есть карта тела человека, чтобы знать, куда и для чего их прикладывать. Они вам пригодятся не только при простуде.

2. Природные антибиотики.

Лук и чеснок – одни из самых лучших природных антибиотиков. Поэтому кушайте лук и чеснок, а также вдыхайте пары лука, особенно если у вас уже появился насморк. Чеснок нужно именно жевать, а не глотать, иначе пользы не будет. А чтобы избавиться от запаха или, по крайней мере, значительно уменьшить его, прополощите рот лимонным соком. Возле кровати на ночь положите разрезанную луковицу (запах вас будет беспокоить только вначале, а потом вы адаптируетесь, и даже слезы не будут наворачиваться).

3. Обильное питье.

Перед сном обязательно выпейте 2 чашки чая с медом или с лимоном (для усиления эффекта можете добавить перец) или молоко с медом. Нужно, чтобы молоко и чай обязательно были горячими. Хорошо закутайтесь и постарайтесь поспать как можно дольше.

4. Горячий душ или ванна.

При первых признаках заболевания нужно принять горячий душ. Старайтесь прогреть лицо, шею, грудь. Если позволяет сердце, и нет высокой температуры, примите вместо душа горячую ванну в течение 10-15 минут. Затем насухо вытритесь и ложитесь в постель, укутавшись одеялом, а лучше – двумя, пропотейте под одеялом минут 30-40. Для этого выпейте стакан травянистого настоя или чай с малиной, медом или прополисом.

5. Спать, спать, и еще раз спать.

Как известно, во сне наш организм восстанавливает свои силы. Позаботьтесь о том, чтобы поспать как минимум 8-9 часов. Хороший сон – это хороший отдых.

Таким образом, мы с вами атакуем простуду сразу по трем направлениям:

Укрепляем армию, то есть активируем защитные силы организма (ванна, сон, мед).
Держим оборону, то есть выводим микробы и продукты их токсической жизнедеятельности (ванна, обильное питье).
Ведем боевые действия, то есть уничтожаем микробов (чеснок, лук, прополис).

У вас, наверное, возник закономерный вопрос: а не легче пойти в аптеку и купить какой-нибудь аспирин или колдрекс? Здесь говорит матушка-лень. Что легче: выпить парочку вкусных таблеток или целый день пить чаи, нюхать лук, кушать чеснок и мед. Но нам не дано предугадать, как эта шипучая таблетка потом аукнется, то есть, не навредит ли она нашим сердцу, почкам, печени и т.д. Используя народные средства, вы не только лечитесь, но еще и повышаете иммунитет и пополняете ваш организм витаминами.

Будьте здоровы и не болейте!

Автор - **Нина Грищук**
Источник