

Какие средства рекомендует народная медицина в борьбе с простудой?

Вот и все. Забудьте про лето. Не совсем, конечно, а на какое-то время, заполненное осенней слякотью, зимними вьюгами и весенней капелью. До вьюг и капли еще дожить надо, а слякоть уже вот она, под ногами. Медики утверждают, что осенний переходный период один из самых простудоопасных. Привыкнув к летнему теплу, организм не всегда успешно приспосабливается к холоду и сырости.

Различные простудные заболевания осенью - не редкость. Симптомы не новы: боль в горле, кашель и насморк, повышенная температура. Первая реакция современного человека - выпить какую-либо таблетку. Но можно обойтись «домашними средствами», воспользовавшись проверенными веками советами народной медицины.

При самых первых признаках простуды - ломоте тела, головной боли, кашле и насморке меры надо принимать незамедлительно. Продрогнув на холодном осеннем ветру и промолив ноги, можно и не ждать появления симптомов, а принять предупредительные меры.

Прежде всего, выпить **полстакана воды с растворенными в ней пятью каплями йода**. Мокрые **ноги растереть водкой** и надеть теплые носки. Выпить пару чашек потогонного чая, заварив **сбор из липового цвета, бузины, веток и плодов малины, мать-и-мачехи, зверобоя, шиповника и меда**. В чай полезно добавить ложку водки. После чая хорошенько укутавшись, постарайтесь уснуть.

На первоначальном этапе развития насморка поможет все та же **вода с йодом**. Полезно разжевать и съесть дольку **чеснока**. Внутреннюю поверхность носа целесообразно смазывать свежим **соком каланхоэ**.

Какие средства рекомендует народная медицина в борьбе с простудой

Автор: admin

07.11.2013 18:28 -

Если время упущено и **насморк перешел в острую форму**, в качестве капель для носа можно использовать **сок**

репчатого лука

, при необходимости разведенный водой один к одному.

С теми же целями рекомендуется закапывать в нос по 5-6 капель свежего **свекольного сока** **или**

вложить в нос ватные тампоны, смоченные им. В сок можно добавить немножко **меда**

.

Для лечения **хронического насморка** попробуйте втягивать в нос **соленую воду**, чайная ложка поваренной соли на стакан кипяченой воды. Или раствор в том же количестве воды

соды

(4 чайные ложки) и йода (5 капель). Этот же раствор можно использовать и для полосканий. Для промываний носа сгодится также

настоявшийся и забродивший отвар свеклы

.

При появлении признаков ангины нужно обязательно обратиться к врачу, так как даже легкая форма болезни чревата осложнениями. Народная медицина в качестве основного средства борьбы с хворью рекомендует **полоскания**.

Самый простой рецепт полосканий - **вода с медом**. Эффективен **чеснок** - 100 граммов измельченных долек на полстакана воды, настоянный при комнатной температуре в течении суток.

Хороший результат дает **свекольный сок**, в который можно добавить **яблочный уксус** (столовую ложку на стакан сока), а также настоянный в течение нескольких часов

отвар луковой шелухи

(3 чайные ложки шелухи на пол-литра воды). Другие рецепты для полосканий -

настой алтеяного корня

, настоем или

сок хрена

, раствор

Какие средства рекомендует народная медицина в борьбе с простудой

Автор: admin

07.11.2013 18:28 -

смеси соли, борной кислоты и питьевой соды

.

После еды полезно пожевать **свежий лимон вместе с цедрой** или кусочки **прополиса**.

Любую болезнь эффективнее предупреждать, чем страдать и тратить время на лечение. Лично мне долгое время эффективно помогает **свежий чеснок**, всего лишь долька в день.

Не болейте.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)