

# Лечим простуду бабушкиными методами

Наступление холодов всегда сопровождается различными острыми вирусными респираторными заболеваниями.

Риск простудиться или заразиться особенно возрастает, если вы ежедневно ездите в общественном транспорте, ваша работа связана с общением с людьми. Как результат — температура, озноб, насморк, кашель и другие неприятные симптомы простуды. Ежегодная проблема лечения решается по-разному. Можно сходить на прием к врачу, который, скорее всего, пропишет вам стандартный набор таблеток и капель, всегда используемый при лечении респираторных заболеваний. Можно самому купить в аптеке побольше различных лекарств и принимать их согласно инструкции. Можно просто лечь дома на диван, обложившись книгами, сладостями и пультами дистанционного управления, и ждать, пока простуда пройдет сама собой. А можно воспользоваться проверенными народными средствами...

## Запасаемся шиповником, липой и калиной

Прежде всего против гриппа и простуды хорошо помогает шиповник. Нужно залить пять столовых ложек толченых ягод шиповника литром холодной воды, затем прокипятить в течение 10 минут, настоять 8—10 часов, процедить. При простуде отвар пьют в течение суток каждые 2—3 часа по 1 стакану. Можно добавить мед, варенье или сахар. После каждого приема следует полоскать рот теплой водой, чтобы содержащиеся в отваре кислоты не разъедали зубную эмаль. При гриппе отвар принимают в течение недели, постепенно снижая количество ежедневных приемов.

Также можно попробовать смешать в равных пропорциях гусиный топленый жир, медицинский спирт и мед. Эту смесь следует пить 3 раза в день за полчаса до еды в течение 10 дней. Детям достаточно одной чайной ложки, а взрослым требуется столовая. Такой рецепт является хорошей профилактикой респираторных заболеваний.

Сочетание липы и калины отлично помогает при гриппе. Берут по столовой ложке того и другого, смешивают, заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 5—10 минут, процеживают. Отвар пьют горячим на ночь по 1—2 чашки. Эффективны против гриппа также и плоды малины, смешанные с травами. 40 г ягод малины, 40 г листьев мать-и-мачехи, 20 г травы душицы заливают стаканом кипятка, кипятят 5—10 минут, процеживают. Пьют горячим на ночь 1—2 чашки.

При кашле у детей (старше 12 лет) и взрослых следует смешать сок редьки, моркови (по 100 г) и одну столовую ложку меда. Принимать по одной столовой ложке каждый час. При кашле у детей младшего возраста принимать по одной столовой ложке свежеприготовленного сока моркови, разведенного медом (2:1), четыре-пять раз в день. Если у вас болит горло, то можно попробовать смешать клюкву, мед, водку, добавить немного воды и вскипятить. Пить сироп до тех пор, пока боль в горле не пройдет.

## При бронхите поможет глина

Для лечения насморка можно использовать следующие рецепты: 1. Листья мать-и-мачехи и цветы аптечной ромашки измельчить и залить салициловым спиртом, плотно закрыть и поставить на сутки в темное место. Процедить 1 чайную ложку настойки, смешать с 1 столовой ложкой раствора йодированной соли, 1 чайной ложкой гранатового сока. Закапывать в нос 3—4 раза в день в течение 3 дней.

2. На 100 г оливкового или подсолнечного масла взять 1 столовую ложку измельченного багульника. Настаивать в темном месте 21 день, ежедневно взбалтывая. Затем отжать и процедить. Закапывать в нос по 2—3 капли 3—4 раза в день. Лечить в течение 9 дней.

3. Закапывать в каждую ноздрю по 5—6 капель свежотжатого сока свеклы (свежей, невареной). Результат будет лучше, если в сок добавить 30% меда. 4. Раздавить 2 зубчика чеснока, полученный сок залить теплой кипяченой водой, настоять 20 минут. Капли от насморка готовы.

5. Ежедневное использование ментолового масла, которое можно приобрести в любой аптеке, также помогает избавиться от насморка. После закапывания 3—5 капель следует намазать маслом лоб, виски и нос.

Если вам «посчастливилось» подхватить бронхит, то спасение можно найти в глине. Нужно положить на грудь и спину марлю, сверху слой глины толщиной 1,5—2 см. Лучше всего оставить на ночь. Для лечения подходит любая глина: голубая, красная, белая. А вот еще один рецепт: полную столовую ложку меда растворяют в 1/3 стакана теплой воды, чтобы получился густой сироп. Все это переливают в эмалированную кружку и ставят на водяную баню, накрыв четырехслойной тканевой салфеткой.

Огонь поддерживают несильный, чтобы вода в бане слабо кипела, а сироп в кружке хорошо нагрелся. Затем, немного уменьшив огонь, в сироп добавляют 4—5 капель облепихового масла. Все снова накрывают салфеткой, вставляют под нее трубочку, изготовленную из плотной бумаги длиной 30—40 см, и дышат через нос минут 15—20. Процедуры проводят на ночь, столько, сколько потребуется для выздоровления. Таким способом излечивается даже хронический бронхит.

Для простой профилактики стоит попробовать следующий рецепт: стакан спирта, стакан меда, 1 столовую ложку березовых почек, перемешать и настаивать семь дней в посуде из темного стекла. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день. Профилактическое питье лучше всего начинать в ноябре. Все эти рецепты отлично помогают справиться с болезнями и устраняют необходимость тратить энную сумму денег на таблетки, порошки, капли и т. п. Кроме того, отсутствие противопоказаний значительно снижает риск возникновения побочных эффектов. Исключения составляют только мед и травы, на которые в индивидуальных случаях может быть аллергия, — так утверждает Наталья Медведева, терапевт поликлиники ИНЦ СО РАН Академгородка.

Автор: Екатерина Вишневецкая    © Номер один    ЗДОРОВЬЕ, МИР    👁 2634    04.12.2008, 16:51    📄 475

URL: <https://babr24.com/?ADE=49081>    Bytes: 5433 / 5419    Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)