

Народные домашние



СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ

Если вы заболели: лимон, мед или банка с малиновым вареньем (а лучше все это сразу) - это прекрасные противовоспалительные и витаминизирующие средства, помогающие вывести из организма микробы.



Постельный режим - важное правило в лечении простуды в домашних условиях.

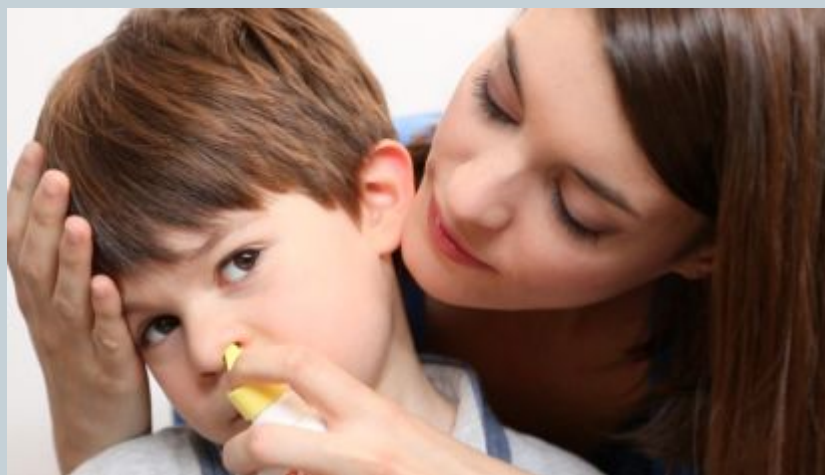




Пейте как
можно больше
воды. Отвары
из трав
шалфея,
ромашки,
противопр-
студного
сбора,
липовый цвет.



При насморке - промывайте нос соленой водой.






Старинный
народный способ
лечения насморка
— это парить
ноги.

Если не желаете
окутать свои
ножки в кипяток,
поставьте на
пятки
обыкновенные
горчичники и
оденьте теплые
носки. Через
минут 10-15
снимите
компресс.

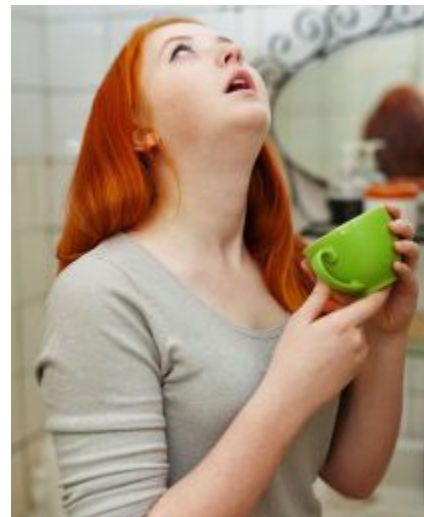


Вы слышали об ингаляциях? Можно сварить картошки и подышать носом над ней, а можно добавить в воду эфирные масла (эвкалипт, к примеру) и дышать этим паром.





При болях в горле
- полощите горло
отваром трав.





Еще один популярный вариант лечения простуды с помощью народных средств — это использование обыкновенных стеклянных банок. Этот метод известен человечеству уже не одну сотню лет: согласно историческим источникам, его применяли еще в Древнем Китае и Древнем Египте. В нашей стране банки для лечения простуды получили очень широкое распространение.



Баня – ещё один традиционный способ борьбы с простудными заболеваниями. Именно в бане хорошо очищаются легкие и бронхи. Они освобождаются от лишней слизи, и дыхание становится чище, легче.



Будьте
здоровы!

