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, противопро-студного сбора, липовый цвет.

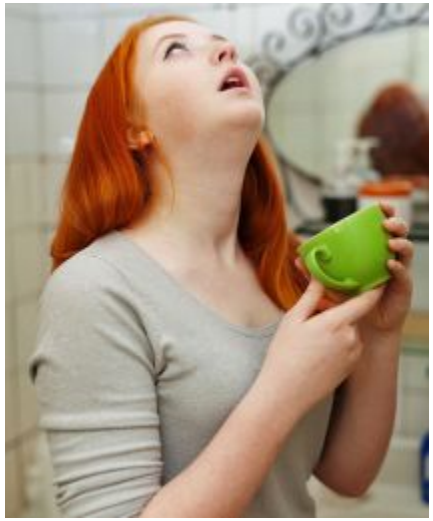
При насморке - промывайте нос соленой водой.

Старинный народный способ лечения насморка — это парить ноги.

Если не желаете окунать 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!