

# 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.

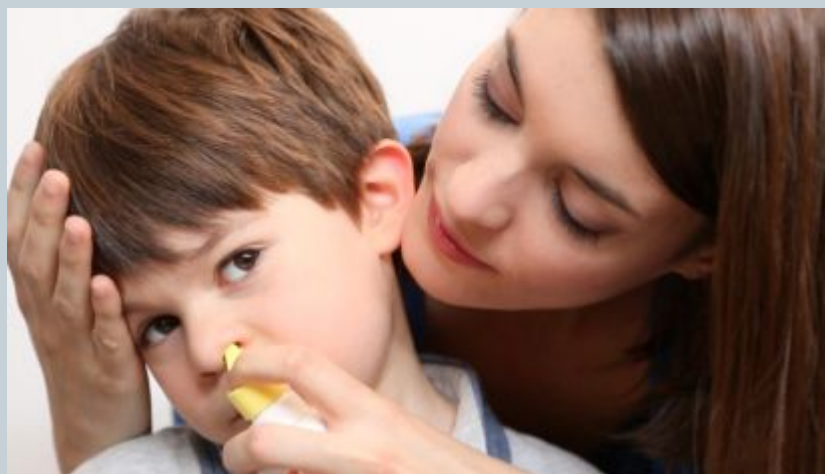




Пейте как  
можно больше  
воды. Отвары  
из трав  
шалфея,  
ромашки,  
противопр-  
студного  
сбора,  
липовый цвет.



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.

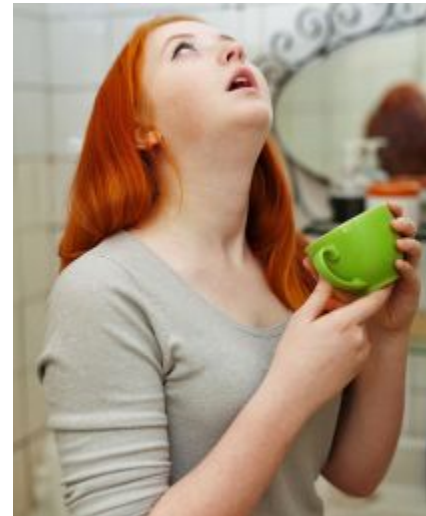


Вы слышали об ингаляциях? Можно сварить картошки и подышать носом над ней, а можно добавить в воду эфирные масла (эвкалипт, к примеру) и дышать этим паром.





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!

