

Памятка

Народные средства против простуды

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ ТОЛЬКО ДОКТОР, а поддержать организм поможет народная медицина. Надежность средств, о которых мы расскажем ниже, проверена временем.

Теплое (не горячее!) питье. Любое теплое питье, даже простая вода, положительно сказывается на состоянии слизистой, а различные добавки оказывают присущее им специфическое воздействие. Танин и кофеин, содержащиеся в чае, расширяют сосуды и активизируют потоотделение. Мед содержит множество ферментов, которые нормализуют обмен веществ. Лимон является природным антисептиком. Малина вызывает обильное потоотделение и снижает температуру. Липа и калина смягчают кашель. Имбирь уничтожает патогенные микроорганизмы. Шиповник содержит много витаминов и является отличным мочегонным средством. Обильное питье также стимулирует активное мочевыделение; вместе с мочой из организма выводятся продукты интоксикации, вызванной вирусами.

Теплый молочный коктейль. Приготовить его несложно: 1 л молока, по ½ чайной ложки ванили, корицы, муската, 5 ст. ложек меда (желательно подсолнечного), лавровый лист (отличный фитонцид) и душистый перец довести до кипения. Остудить до температуры 40-50 градусов. Молочное питье с различными добавками полезно при любом заболевании, поскольку содержащийся в продукте триптофан активизирует синтез серотонина.

Алоэ поможет избавиться от кашля. Для средства нужно смешать измельченное растение и мед в пропорции 1:1, принимать 3 раза в день.

Для полоскания и паровых ингаляций подойдет смесь листьев и цветов **мяты, ромашки, родиолы розовой, шалфея, эвкалипта.**

Высокую температуру хорошо сбивают отвары из листьев **брусники** (1 ст. ложка на стакан кипятка), коры **ивы** (1 ч. ложка на стакан), **липовый цвет, клюквенный морс.**

Все приведенные средства помогут оставаться здоровыми даже в период эпидемии, однако следует помнить, что любой организм нуждается в капитальной профилактике и оздоровлении.