

Волшебный напиток

Рецепты народной медицины

● Ирина ЧЕБОТАРЕВИЧ

Наши мамы и бабушки знают сотни рецептов, как поставить приболевшего человека на ноги за один вечер. На помощь лекарственным препаратам идут разные травы, чудодейственные настойки и откровенно странные ритуалы. Многие из них и правда работают, что неудивительно, ведь эти рецепты народной медицины придумывали и совершенствовали целые поколения людей. Самое интересное, что у каждой семьи найдется свой секрет борьбы с болезнью. В период, когда бушуют грипп и ОРВИ, мы попросили наших читателей поделиться своими методами лечения простудных заболеваний. А еще поинтересовались у заведующего поликлиникой филиала «Скидельская городская больница» Марии Зубко, работают ли эти рецепты и насколько они безопасны.



Эффект яйца

Еще один интересный рецепт, который, правда, подойдет не для всех, знает Сергей из агрогородка Обухово: стопка коньяка или водки, мед и немного перца.

По словам специалиста, этот способ имеет смысл, но в маленьких дозах: алкогольные напитки обладают сосудорасширяющим действием, усиливаются потоотделение. Это может привести к жаропонижающему и даже обезболивающему эффекту. Перец усиливает действие коньяка.

– Существует много иных народных способов борьбы с простудными заболеваниями, от этого я бы советовала отказаться. Ведь во время болезни организм и так подвергается интоксикации, а алкоголь несет за собой такой же негативный эффект. Польза и вред такого рецепта стоят практически на одном уровне. Кроме того, категорически нельзя употреблять спиртные напитки в период приема антибиотиков, – заметила врач.

Опасный способ, по мнению Марии Зубко, для лечения гайморита использует Анна из Гродно: катает горячее вареное яйцо по пазухам носа и лбу.

– Делать так категорически нельзя. Если у человека гайморит, у него нарушен отток содержимого из пазух носа. А при воздействии теплом отек слизистых усиливается, что приводит к ухудшению оттока. Это может усугубить течение заболевания и привести к его прогрессированию, – предостерегает Мария Вацлавовна.

Практически все народные методы лечения лучше всего использовать уже на стадии выздоровления, а на начальном этапе – дать возможность традиционным способам лечения сделать свое дело. Заниматься самолечением, конечно, не стоит. При первых признаках заболевания лучше обратиться к врачу, чтобы не навредить себе. Помните, что любые нетрадиционные методы лечения, так же как и лекарственные препараты, имеют свои противопоказания. А что хорошо одному – другому может навредить.

Луковые капли

Валентина из агрогородка Путришки поделилась рецептом чудо-капель от насморка:

– Если при простуде появилось воспаление слизистой носа, хорошо поможет настой меда с добавлением лука. Рецепт следующий: 3 столовые ложки лука, натертого на мелкой терке, залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить одну чайную ложку меда и хорошо размешать, затем процедить через марлю.

Очищенный раствор закапывать в нос 4 раза в день.

Мария Вацлавовна допускает, что такой способ имеет место быть. Ведь в луке содержатся фитонциды и эфирные масла, которые способствуют повышению иммунитета, нормализуют обменные процессы, оказывают сосудосуживающее действие и раздражают слизь. Использовать метод можно на начальной стадии заболевания, когда нет выраженных воспалительных изменений в слизистой носа. Кроме того, надо быть аккуратнее в пропорциях, чтобы не получить ожог. Специалист советует разводить сок лука с водой в соотношении один к трем. Противопоказаны эти капли детям до трех лет и людям с проблемами желудка.

Надышаться картохой

Николай из Скиделя лечит кашель старым дедовским способом:

нагревает банки и ставит их на спину, грудь. А Татьяна из Индуры, чтобы избавиться от недуга, дышит над картошкой.



Эти методы, по словам Марии Зубко, известны достаточно давно и широко распространены, но современные врачи от них давно уже ушли.

– Важно помнить, что в острой стадии любого воспалительного процесса тепловые процедуры запрещены. Ставить банки можно не раньше пятого дня с начала заболевания, в фазу выздоровления. В основе метода лежит раздражающее действие, которое улучшает циркуляцию крови в определенном участке. Цель таких процедур – улучшить обменные процессы в организме, способствовать восстановлению поврежденных клеток и разжижению мокроты, – рассказывает заведующая поликлиникой и добавляет: – Не забывайте о противопоказаниях. Например, дышать над картошкой нельзя людям с проблемами сердца, гипертонией, повышенной температурой тела, склонностью к носовым кровотечениям. А температура пара не должна быть выше 40 градусов для детей и 50 – для взрослых.

Похожие противопоказания есть и у метода Натальи из Гродно. Женщина предлагает лечить сильный насморк горячими ванночками для ног.

– Врачи называют этот способ отвлекающим методом. Всё потому, что во время процедуры происходит перерас-

пределение крови от верхних отделов тела к нижним конечностям, что способствует снижению кровенаполнения сосудов носа и уменьшает отек слизистой носа. Человек, соответственно, чувствует себя лучше, – объясняет специалист.

Волшебный напиток от всех болезней, по мнению Вероники и ее бабушки из агрогородка Вертелишки, – это теплое молоко с медом и сливочным маслом.



Мария Вацлавовна замечает, что, к сожалению, рецептов от всех недугов не существует, но молоко действительно оказывает положительное влияние на организм. Оно содержит триптофан, который нужен для выработки мелатонина, отвечающего за улучшение сна. А, как известно, здоровый сон способствует скорейшему выздоровлению. Вообще, добавлять мед в жидкость, температура которой выше 40 градусов, не стоит. В таких условиях погибают все полезные составляющие меда. Лучше просто съесть лакомство с ложки.

– Всеобщее заблуждение, что при простудных заболеваниях нужно пить именно горячие напитки. Вода, молоко, чай очень высокой температуры наоборот оказывают раздражающее действие на больные и так воспаленные слизистые. Это только усугубит процесс болезни. А вот теплое питье вызывает успокаивающее действие и влияет благоприятно, – предупреждает Мария Вацлавовна.

Поможет укроп

Укроп растет практически на каждом огороде. Как правило, хозяйки добавляют его в различные блюда. Но многие даже не задумываются о том, что семена растения могут быть полезны для здоровья.

После новогодних праздников (когда особенно страдают печень, почки, желудочно-кишечный тракт), как и всю зиму, организм нуждается в поддержке. И семена укропа содержат те компонен-

ты, которые смогут эту поддержку обеспечить. Однако важно эти семена правильно приготовить. Можно сделать настой из семян. Для его приготовления понадобится одна-две столовые ложки укропа. Их заливаем стаканом кипяченой воды и настаиваем на протяжении трех часов. Такой настой следует употреблять три раза в день за 15-20 минут до приема пищи. Если вы не хотите ждать несколько часов, возьмите одну-две столовые ложки укропа, залейте стаканом воды и кипятите в течение 15 ми-

нут. После этого отвар необходимо процедить. В такой настой можно добавлять мед, чтобы вкус приготовленного средства был более сладким.

Употребление семян укропа в виде настоев и отваров будет способствовать насыщению организма различными витаминами, микроэлементами. Кроме того, такое средство очистит организм от токсинов, будет способствовать отделению желчи, повышать защитные функции организма.

Однако у таких средств есть ряд про-

тивоказаний. Так, отвары и настои из семян укропа не рекомендуется употреблять людям с гипертонией, аллергией на травы и растения. Тем, кто страдает хроническими заболеваниями, обязательно стоит проконсультироваться с лечащим врачом.

По материалам интернета.

