

"A kysz a psik"... czyli sprawdzone, domowe sposoby na przeziębienie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 30, wrzesień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odłony: 11983

Obecna pora roku sprzyja przeziębieniom. Katar, kaszel, ból gardła, wszystkie te dolegliwości dopadają nas jesienią wyjątkowo często, są uciążliwe i stwarzają nam znaczny dyskomfort.

Ale z kapiącym nosem, kaszlem, drapaniem w gardle nie musimy od razu iść do lekarza, gdyż możemy poradzić sobie sami, stosując sprawdzone, domowe sposoby naszych babci.

Na katar

Syrop z cebuli

Nadaje się i do inhalacji zatkanego nosa, i do picia jako syrop łagodzący suchy kaszel. 2 duże cebule posiekajmy lub zetrzyjmy na tarce. Do tego możemy dodać 2–3 posiekane ząbki czosnku. Wymieszajmy i ułóżmy warstwami w słoiczku, każdą przekładając miodem (lub przesypując cukrem). Odstawmy na dobę, potem odcedźmy syrop. Pijmy go 4–5 razy dziennie po łyżce. Pozostałą papkę wykorzystujemy do wdychania ulatniających się z niej olejków (róbmy to 3–4 razy dziennie). Syrop i miąższ cebuli przechowujemy w zakręconych słoiczkach w lodówce nie dłużej niż 3 dni.

Czosnek do nosa

Przygotujmy dwa niezbyt duże ząbki czosnku, ostrożnie je obierzmy, aby ich nie uszkodzić (uszkodzony może podrażnić błony śluzowe). Tak przygotowany czosnek umieszczamy po jednym ząbku w każdej dziurce nosa i możliwie długo, robiąc krótkie przerwy tak go nosimy. Aromat czosnku udroźni drogi oddechowe i pomoże w walce z katarem.

Inhalacje

Wlejmy do miski litr wrzątku, wpuśćmy 7 kropli olejku sosnowego lub lawendowego. Pochylmy się, przykryjmy głowę ręcznikiem, tak żeby para nie uciekała na boki. Oddychajmy głęboko przez nos mniej więcej 5 minut.

Kompres z olejkiem miętowym lub eukaliptusowym

Kilka razy dziennie kładźmy na nasadę nosa zimny kompres. To może być nawet zwykła papierowa chusteczka albo dwie, zwilżona i przykryta suchą. Kiedy kompres zrobi się ciepły, zastosujmy nowy. I tak przez ok. 10 min. Dla zwiększenia efektu możemy dodatkowo skropić kompres 2-3 kroplami olejku eukaliptusowego lub miętowego.

Chrzan w roli głównej

Korzeń chrzanu zawiera witaminę A, B, C, olejki lotne i fitoncydy, związki o właściwościach bakteriobójczych. Jeśli przy każdym posiłku zjemy 3 łyżki startego chrzanu, ostrość tej rośliny przeczyszczy zatkaany nos i ułatwi oddychanie. Pamiętajmy jednak, że przedawkowanie chrzanu może odnieść skutek przeciwny do zamierzonego, tzn. spotęgować podrażnienie błon śluzowych.

Na kaszel

Kamfora, termofor

Ciepło wspomaga produkcję, a potem wydalanie śluzu. Jeśli męczy nas uporczywy, suchy kaszel, natrzyjmy klatkę piersiową kamforą, ubierzmy się ciepło, połóżmy do łóżka i przykryjmy kołdrą. Ten sam efekt uzyskamy, kładąc na piersiach termofor wypełniony ciepłą wodą.

Syrop z buraków

"A kysz a psik"... czyli sprawdzone, domowe sposoby na przeziębienie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 30, wrzesień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odłony: 11983

Nie chodzi tu jednak o sok w kartonie, który kupimy w sklepie, lecz o przygotowany w domu syrop wzmacniający organizm. 2 nieduże buraki pokrójmy w drobną kostkę lub zetrzyjmy na tarce o dużych oczkach. Możemy też wymieszać je z 2–3 posiekanymi ząbkami czosnku. Dodajmy 4 łyżki cukru lub miodu i odstawmy na dobę. Po odcedzeniu pijmy syrop codziennie rano i wieczorem po łyżce.

Miód anyżowy

Do 3 łyżek miodu lipowego lub wielokwiatowego dodajmy czubatą łyżeczkę mielonego anyżu. Wymieszajmy. Jedzmy 2 razy dziennie po łyżeczce, najlepiej po posiłkach.

Na ból gardła

Płukanka z szaławii i rumianku

Nie jest to smaczne, ale na pewno oczyści gardło z zarazków i podziała na nie jak antybiotyk. Po łyżeczce liści szaławii i kwiatów rumianku (mogą być gotowe herbatki) wsypmy do kubka, zalejmy szklanką wrzątku i pozostawmy pod przykryciem na 15 minut. Następnie, po odcedzeniu, jeszcze letnim naparem płuczmy gardło kilka razy dziennie.

Mleko z miodem i masłem

Pijmy je rano tuż przed śniadaniem i wieczorem po kolacji. Do szklanki gorącego, przegotowanego mleka dodajmy po łyżeczce miodu i masła (warto także dodać roztarty ząbek czosnku). Całość dokładnie wymieszajmy. Taka mikstura z jednej strony nawilża gardło, z drugiej oczyszcza je z bakterii.

Kompres z ziemniaków

Ugotujmy dwa ziemniaki, rozetrzyjmy na miazgę i zawińmy w kawałek gazy. Taki kompres połóżmy na szyję, owińmy szalikiem i trzymajmy, aż ziemniaki ostygną.

Okłady na szyję z liści kapusty

Przedtem należy je dokładnie wyszorować, lekko zmiażdżyć i potrzymać w ciepłej wodzie, aby się ogrzały. Taki okład owińmy szalikiem i potrzymajmy około 20 minut.

Na koniec zapamiętajmy:

Jeśli cierpimy na alergię, uważajmy. Miód i kamfora to silne alergeny. Czosnku nie poleca się wrzodowcom, gdyż może wywołać ból i zgagę.

Utrzymujący się przez tydzień kaszel, ból w klatce piersiowej lub trwająca trzy dni wysoka gorączka są sygnałem, by porzucić domowe metody leczenia i natychmiast zapisać się na wizytę u lekarza!

Niewyleczone przeziębienie czasem prowadzi do zapalenia krtani lub zatok. Zaniedbana grypa może przerodzić się w zapalenie płuc, opon mózgowych lub mięśnia sercowego!

Źródło: mamzdrowie.pl, choroby-sezonowe.net oraz abczdrowie.pl