

## Лечение гриппа народными средствами:

### 4 рецепта для быстрого выздоровления

Для лечения гриппа в нашем арсенале существует множество способов. Среди прочих особой популярностью пользуется методика лечения гриппа народными средствами – пожалуй, самая ароматная, иногда вкусная, а иногда и наоборот, но всегда натуральная терапия против вирусных заболеваний.



#### Рецепт 1: прогнать грипп за одну ночь

Врачи утверждают, что избавиться от гриппа за одни сутки невозможно. А вот приверженцы **лечения гриппа народными средствами** иного мнения. И предлагают особый рецепт: взять 1,5 л теплой кипяченой воды, растворить в ней 1 ч. л. крупной соли, добавить сок одного лимона и 1 г. аскорбиновой кислоты (продается в любой аптеке). Тщательно перемешать. Перед сном, в течение 1,5 – 2 часов понемногу выпить весь объем этого напитка. К утру от всех симптомов гриппа не останется и следа.

#### Рецепт 2: пока другие парят ноги, мы парим... руки

Частенько можно услышать совет, что при первых признаках гриппа или простуды (пока высокой температуры еще нет) нужно ежедневно делать теплые ванночки для ног. Однако, среди народных рецептов лечения гриппа есть один, настоятельно рекомендуемый парить не ноги, а руки. Для этого необходимо наполнить таз тёплой водой примерно 37-38 градусов, предварительно вскипятив чайник воды и поставив неподалеку. Опускаем руки в таз таким образом, чтобы они были покрыты водой чуть выше локтя. Постепенно доливаем воду из чайника так, чтобы температура воды повысилась до 41-42 градусов и держалась на этой отметке. Вся процедура длится около 10 минут. После чего на руки надеваются теплые перчатки или варежки – в них и спим до утра. Возможно, маникюр немного и пострадает, зато гриппу уж точно придет конец.

### **Рецепт 3: чисто английское убийство... гриппа**

Говорят, этот рецепт исстари был в ходу у англичан. Чтобы избавиться от гриппа быстро и эффективно, они использовали в качестве народного средства яичные желтки и пиво. А именно: нужно взять 4 желтка и растереть их с небольшим количеством сахара до образования пены. Далее – добавить, аккуратно помешивая, чуть больше 0,5 л свежего подогретого пива. Потом кинуть в полученную массу щепотку корицы, 3-4 гвоздики и натертую цедру половинки лимона. Затем поставить смесь на плиту и, словно кофе в турке, варить, но не кипятить, в течение 5-7 минут. За один раз принимаем около стакана полученного отвара, всего 3-4 раза в день. Уже на второй день от гриппа останутся только неприятные воспоминания.

### **Рецепт 4: одолеют недуг чеснок и лук**

Одни из самых популярных ингредиентов в народных рецептах лечения гриппа – это лук и чеснок. Их эффективность проверена веками. Способов применения этих чудо-продуктов множество: от банального поедания до приготовления отваров. Но мало кто знает, что для скорейшего выздоровления от гриппа полезно не только употреблять лук и чеснок, но даже вдыхать их испарения. Для этого нужно нарезать или натереть на терке одну луковицу и несколько долек чеснока. После чего, не мешкая, наклониться и глубоко вдохнуть несколько раз их едкий аромат – чередуя вдохи то носом, то ртом. Медики не дадут соврать – вирус гриппа концентрируется в основном именно в дыхательных путях, поэтому и вдыхание полезных веществ из лука и чеснока чрезвычайно эффективно.

Оправиться от гриппа или простуды в кратчайшие сроки – мечта всех заболевших. И зачастую в этом стремлении нам могут помочь рецепты народной медицины. Как ни странно, многие из них работают так же быстро и эффективно, как и проверенные клиническими испытаниями медикаментозные препараты. Но намного деликатнее - и в этом их преимущество.