



Советы врача

ОРЗ, вирусная инфекция, грипп, бронхит считаются простудными заболеваниями.

Начинаются с охриплости голоса, боли и сухости в горле, приступообразного сухого кашля.

Своевременно начатое лечение поможет быстро справиться с заболеванием.

Многие растения содержат вещества, которые действуют антибактериально, противовоспалительно, снимают спазмы, облегчают отхождение мокроты, повышают сопротивляемость организма.

Рекомендуем прописи лекарственных трав:

При сухом кашле:

1. Морковный сок смешиваем в разведении 1:1 с сахарным сиропом. Принимать по 1 ст.л. 5 раз в день;
2. Сок редьки с медом – успокаивает сухой кашель;
3. Сироп из брусники – 1 ст.л. ягод на 1 стакан кипятка. Принимать 2 стакана в день (пить как чай);
4. Корень алтея с листьями земляники и мать-и-мачехи. Поровну – 1 ст.л. на 1 стакан горячей воды, настоять 30 мин., принимать по 2 ст.л. 4 раза в день;
5. Трава душицы и лист подорожника. 1 ст.л. смеси на 1 стакан воды, настоять 30 мин., принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

При влажном кашле:

1. Чеснок: 1-2 дольки чеснока варят 10 мин. в стакане воды или молока. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день;
2. 1 ст.л. семян укропа на 1 стакан кипятка, настаивают 30 мин., процеживают, принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день;
3. Мать-и-мачеха: 1 ст.л. на 1 стакан кипяченой воды, настоять 30 мин., принимать по 1 ст.л. 4-6 раз в день;
4. Отвар овса: 1 ст.л. зерен на 1 стакан воды, кипятить 10-15 мин. Процедить, принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день.