

# 31 domowych sposobów na przeziębienie



Nikt z nas nie lubi wizyt u lekarza. Na dodatek leki jakie nam zapisują nie zawsze są skuteczne a ich cena sprawia nas o zawrót głowy. 31 domowych sposobów na przeziębienie to alternatywa dla leków przypisanych przez lekarza.

Poszukałem trochę w sieci, zasięgnąłem języka u innych i stworzyliśmy ciekawą alternatywę dla chemii, którą próbują nas szpikować „lekarze”.

Od dawna dawien wiadomo, że natura broni się sama tylko my nie potrafimy wykorzystać drzemiącej w niej siły.

## 31 domowych sposobów na przeziębienie.

### 1. Płukanie gardła mieszankami ziołowymi lub sodą.

Gardło należy płukać kilka razy dziennie: roztwory przygotowane z rumianku, nagietka lub szałwii. Zioła te mają działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne oraz przeciwgrzybicze; szybko łagodzą najdotkliwszy ból i zmniejszają przekrwienie śluzówek.

### 2. Ciepłe okłady z liści kapusty.

W kapuście zawarte są związki siarki oraz sól potasowa, które łagodzą stany zapalne. Liście kapusty należy zanurzyć w gorącej wodzie,

następnie wyjąć, rozbić tłuczkiem, obłożyć nimi szyje i owinąć szalikiem, po czym pozostawić na około 20 minut. Wszelkiego rodzaju ciepłe okłady gardła z pewnością przyniosą ulgę w bólu. Można np. zagotować torebkę ryżu, lekko ją przestudzić, po czym przyłożyć do gardła i owinąć szalikiem i pozostawić do ostygnięcia.

### **3. Syrop z szyszek sosny.**

Miksturę przygotowujemy wiosną w czasie kwitnienia drzew. Zbieramy zielone szyszki sosny, delikatnie czyścimy ale nie płuczemy i umieszczamy w słoju, przesypując obfitymi warstwami cukru, nakrywamy go gazą aby uniknąć dostania się do środka owadów oraz zanieczyszczeń i stawiamy w mocno nasłonecznionym miejscu. Po upływie dwóch miesięcy odcedzamy powstały syrop i przelewamy go do butelek. Osoby dorosłe mogą spożywać recepturę w połączeniu z alkoholem, wywołując dodatkowe działanie rozgrzewające. Zażywamy płyn przy pierwszych oznakach przeziębienia a także w przebiegu rozwiniętej już infekcji. Pomaga on udrożnić drogi oddechowe.

### **4. Syrop z cebuli.**

Cebulę drobno kroimy bądź ścieramy na tarce, po czym zalewamy miodem i odstawiamy na około 24h. Można także dodać czosnek, jednak tak przygotowana mikstura ma bardzo nieprzyjemny smak. Zarówno cebula jak i czosnek odznaczają się działaniem przeciwwirusowym oraz przeciwbakteryjnym. Syrop wspomaga siły obronne organizmu do walki z infekcją, zmniejsza uporczywość kaszlu oraz osłabia ból gardła. Wypijać należy łyżkę syropu od 3 do 5 razy na dobę.

## 5. Syrop z buraka.

Wydrążamy dziurę w dużym buraku i wsypujemy do niej cukier. Gdy cukier przemieni się w gęsty syrop wypijamy po małej łyżce 3 razy dziennie. Receptura posiada działanie przeciwwirusowe i antybakteryjne.

## 6. Inhalacje z wywaru ziół.

stosuje się je w celu złagodzenia kataru. W misce z gorącą wodą umieszczamy lawendę, rumianek i kilka kropel olejków eterycznych ( eukaliptusowy, sosnowy lub rozmarynowy – do zakupu w sklepie zielarskim ). Nachylamy się nad miską, nakrywamy ręcznikiem i wdychamy wonne opary przez około 15 minut. Zabiegi takie pomagają w rozrzedzeniu zalegającego śluzu i ułatwiają jego wydalanie z dróg oddechowych.

## 7. Rosół z kury

Do standardowego rosółu możemy dodać cebulę lub czosnek. Zupa rozgrzewa i wspomaga uzupełnienie płynów, znacząco przyspiesza pozbywanie się śluzu zalegającego w oskrzelach i płucach. Gdy dodamy do zupy ostrych przypraw, takich jak chilli – pomoże oczyścić nos oraz zatoki.

## 8. Ciepła herbata z dodatkami

Do herbaty dodajemy miód, cytrynę oraz sok malinowy. Sok ma właściwości podobne do antybiotyku, miód osadzając się na błonach śluzowych powoduje złagodzenie podrażnień, cytryna natomiast ułatwia przełykanie. Miód w herbacie pomaga złagodzić uporczywy ból gardła i uniemożliwia bakteriom rozmnażanie się. Miód

dodawać do ostudzonej herbaty. Wysoka temperatura powyżej 40C\* zabija w miodku co najlepsze.

## **9. Chłodne kąpiele.**

Jeśli gorączka przekracza 38 stopni można zastosować chłodne kąpiele w celu jej zbicia. Początkowo woda powinna mieć temperaturę o 1 stopień niższą od temperatury ciała, później stopniowo obniżamy jej temperaturę poprzez dolewanie zimnej wody, aż uzyskamy 30 stopni.

## **10. Zimne okłady.**

Wykonujemy je wilgotnymi ręcznikami na czole, karku, w pachwinach, na przedramionach czy łydkach. W przypadku wysokiej gorączki chory nie powinien być grubo okrywany nawet jeśli uskarża się na dokuczliwe zimno. Stanowczo wystarczy cienki koc i lekka piżama.

## **11. Podawanie dużej ilości napojów.**

Osobie z gorączką powinno się podawać jak najwięcej płynów aby uzupełnić ich wzmożoną utratę i przeciwdziałać niebezpiecznemu odwodnieniu.

## **12. Herbatki ziołowe.**

W celu zmniejszenia gorączki choremu podajemy herbatki z czarnego bzu, lipy oraz malin. Można także dodać soku pomarańczowego, który również wykazuje działanie przeciwgorączkowe.

## **13. Napar napotny na przeziębienie.**

Przygotowujemy szklanekę wrzątku, umieszczamy w niej łyżkę mieszanki z czarnego bzu, lipy oraz

rumianku. Można dodać także miód, cytrynę, goździki oraz imbir. Zaparzać przez 15 minut, po czym odcedzić, osłodzić i wypić zanim ostygnie. Po wypiciu należy koniecznie położyć się do łóżka.

#### **14. Stawianie baniek.**

Bańki powodują mobilizację organizmu do walki z chorobą. Stawiane są najczęściej na plecach w dobrze umięśnionych miejscach, posiadających podskórną warstwę tłuszczu. Zwykle stosuje się od 5 do 20 baniek, po czym nakrywa się chorego kocem i po upływie 15 minut delikatnie się je zdejmuje. Po zabiegu pozostają siniaki, które znikają w przeciągu kilku dni. UWAGA! Nieumiejętnie postawione bańki mogą zaszkodzić. Umieszczenie ich w okolicy serca lub twarzy przestraszy chorego i może wyrządzić mu krzywdę.

#### **15. Ciepło i odpoczynek.**

Do walki z infekcją organizm mobilizuje wszystkie siły, dlatego ważny jest odpoczynek i wygrzanie się w łóżku. Gorąca kąpiel, po czym od razu do łóżka pod grubą kołdrę. Pokój należy od czasu do czasu wietrzyć, a na kaloryferach można umieścić wilgotne ręczniki.

#### **16. Jedzenie surowego czosnku.**

Czosnek ma bardzo dobre działanie przeciwwirusowe, można jeść posiekany czosnek na kanapkach z masłem lub dodawać surowy do różnego rodzaju potraw.

#### **17. Chrzan dobry na przeziębienie.**

Chrzan odznacza się właściwościami

bakteriobójczymi i wirusobójczymi. Spożywanie utartego korzenia leczy katar.

#### 18. **Syrop chrzanowy.**

Sposób przyrządzania syropu chrzanowego: korzeń chrzanu cienko kroimy, posypujemy obficie cukrem i odstawiamy na kilka godzin. Pijemy po 1 łyżce syropu 3 razy dziennie. Pomaga on złagodzić zapalenie gardła i krtani.

#### 19. **Piwo chrzanowe.**

Korzeń chrzanu, wraz z kilkoma pączkami sosnowymi zalewany ciemnym piwem i odstawiamy na 48h. Pijemy 2-3 filiżanki dziennie.

#### 20. **Cytrynówka dobra na przeziębienie.**

Wykonany samodzielnie trunek pomaga w walce z objawami przeziębienia. Gotujemy 0,2 litra wody razem ze szklanką cukru, następnie dodajemy sok wyciśnięty z 3 cytryn oraz 1,2 litra spirytusu. Przelewamy do ciemnej butelki i zakorkujemy. Nalewka jest gotowa po około tygodniu.

#### 21. **Ogrzewanie organizmu.**

Stopy nacieramy spirytusem kamforowym, ubieramy przewiewną piżamę i w takim stroju śpimy.

#### 22. **Wywar z pietruszki.**

Na złagodzenie kaszlu – 0,2 kg pietruszki gotujemy w litrze wody przez około godzinę. Pijemy raz dziennie przed położeniem się spać.

### **23. Napar z tymianku.**

Małą łyżeczkę ziół zalewamy połową szklanki wrzątku. Napar pijemy kilka razy dziennie, za każdym razem przygotowując świeży. Ma działanie wykrztuśne i antybakteryjne.

### **24. Płukanka z soli kuchennej.**

Do szklanki ciepłej wody dodajemy łyżeczkę soli kuchennej, gardło płuczemy 4 razy dziennie. Szybko łagodzi ból gardła.

### **25. Płukanie nosa zimną wodą.**

Płukanie nosa pomaga! Kilka razy dziennie wciągamy raz jedną raz drugą dziurką i wydmuchujemy.

### **26. Picie dużej ilości soku pomarańczowego i z marchwi.**

Takie soki pomagają w walce z katarem.

### **27. Kąpiele naprzemienne stóp.**

Stopy moczymy po 3 minuty, raz w ciepłej raz w zimnej wodzie, zakańczamy na zimnej.

### **28. Inhalacje z majeranku.**

Do litra wrzątku dodajemy 1 łyżkę sody i 1 łyżkę majeranku, wdychamy przez 15 minut.

### **29. Kąpiel z dodatkiem 2-3 łyżek tartego chrzanu lub kilku kropli olejku majerankowego.**

Ukoi bóle mięśni oraz łamanie w kościach. Nie poleca się jeśli mamy wrażliwą skórę.

### **30. Kompres z mokrej gazy z dodatkiem olejku miętowego lub eukaliptusowego.**

Ukoi ból głowy. Na noc można posmarować czoło maścią rozgrzewającą, uważając aby nie dostała się do oczu.

### **31. Czosnek do nosa.**

przygotowujemy dwa niezbyt duże ząbki czosnku, ostrożnie obieramy 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.

**Przy niewysokiej gorączce, nie zażywamy od razu środków przeciwgorączkowych gdyż nasz organizm w ten sposób walczy z bakteriami i wirusami. Najlepszym wyjściem jest położenie się do łóżka, wygrzanie się i odpoczynek.**

Podsumowując, domowych sposobów ba przeziębienie jest naprawdę sporo. Każdy może znaleźć odpowiednią kurację dla siebie. Pamiętajcie! Gdy nic nie pomaga, czujecie się gorzej, temperatura jest wysoka to udajcie się do swojego lekarza. Zdrowie ma się jedno i należy o nie dbać.

PS: Jeżeli macie jakieś swoje sposoby na przeziębienie, których nie opisałem, napiszcie w komentarzu. Dodam, zrobię aktualizację.