**Насморк.**

**Лечение народными средствами.**

**Насморк — воспаление слизистой оболочки носа. Обычно вызывается различными вирусами и микробами. Его развитию способствуют переохлаждение организма, сильная загазованность или запыленность воздуха. Насморк часто является симптомом инфекционных заболеваний (гриппа, дифтерии, кори, лихорадки, малярии и т.д.).**

***А л о э***

**Сок Алоэ закапывать по 3-5 капель в каждую половину носа 3-4 раза в день.**

***Горчица***

* **При насморке помогают ванночки для ног с горчицей.**
* **Помогает так же компресс для ног с горчицей. В носки из хлопчатобумажной ткани насыпать горчицы и надеть. Сверху надеть шерстяные носки. Держать компресс 2 часа, затем снять и некоторое время походить. Делать на ночь. Обычно, к утру насморк проходит. При ссадинах и потертостях на ступнях такая процедура нежелательна.**

***Ингаляции***

* **Вылечить насморк народными средствами, проводя ингаляции с лекарственными травами, можно буквально за 2-3 дня. Необходимо отварить в воде 2-3 столовые ложки лечебных трав, после чего сесть над паром и вдыхать его до тех пор, пока он будет образовываться. Для приготовления раствора для ингаляции можно использовать сосновые почки, листья эвкалипта, его эфирное масло, душицу, зверобой.**
* **Эвкалиптовый чай и мята перечная превосходно подходит для ингаляции при насморке. На литр горячей воды достаточно 3-4 капли настоя.**
* **Натрите 2 ст. ложки лука или чеснока, уложите на дно стакана, стакан поставьте в кружку с горячей водой, сверху накройте воронкой из плотной бумаги. Узкий ее конец приложите к носу, и вдыхайте испарения каждой ноздрей по 10 мин. Эту процедуру нужно повторить 3-4 раза в день.**

***Йод и вода***

**Выпить 100 мл кипяченой воды с 5-7 каплями йода.**

***Каланхое***

**При начинающемся насморке достаточно 2-3 раза в день смазать в носу соком от свежего листа каланхое и насморк быстро прекратится. Можно закапывать по 3-5 капель.**

***Крахмал***

**Если вас замучило чихание, то следует закапать в нос раствор крахмала.**

***Лимон***

* **Закапывать сок лимона, разбавленный с теплой кипяченой водой 1:1.**
* **Смазывание слизистой носа соком лимона уменьшает насморк.**

***Л у к***

* **Помогает от насморка мелко нарезанный лук, настоянный на подсолнечном масле. Этим составом смазывают ноздри.**
* **Сок лука смешивают с медом (1:3) и закапывают в нос по 3-4 капли несколько раз в день.**

***Масло (камфарное или ментоловое)***

**Закапывать в нос ментоловое или камфарное масло по 2-3 капли (можно в смеси 1:1). Делать дважды в день. Одновременно смазать маслом лоб, виски, за ушами, затылок, крылья носа.**

***Мать и мачеха***

**Потрите свежие листья мать-и-мачехи, выжмите сок и по 2-3 капли закапывайте в каждую ноздрю 3 раза в день.**

***М ё д***

**На спички намотайте кусочки ваты, обмакните их в мед и вставьте в ноздри. Так походите 10-15 мин - и нос будет чистым. При насморке жуют мед с сотами и смазывают медом ноздри.**

***Морковь***

**При насморке берут 1 часть свежеприготовленного морковного сока, 1 ч. растительного масла и несколько капель чесночного сока. Закапывать в нос 3 раза в день.**

***Мыло хозяйственное***

**Возьмите кусок темно-коричневого хозяйственного мыла, намочите его и намыльте мокрый палец, которым надо смазать всю внутреннюю поверхность левой и правой ноздри, доставая как можно глубже. Так нужно делать три раза в день. А лучше, если вы будете повторять эту процедуру всякий раз, когда почувствуете, что нос просох от лекарства.**

***Нашатырный спирт***

**Нюхать нашатырный спирт каждые полчаса (одной ноздрей закрыв другую пальцем, затем поменять положение).**

***Перец стручковый***

**При насморке рекомендуется обернуть ступни марлей, смоченной спиртовым настоем стручкового перца, поверх надеть шерстяные носки и лечь в постель.**

***Промывание***

**Перед промыванием следует тщательно высморкаться, после чего нужно зажать одну ноздрю, а второй начать всасывать раствор таким образом, чтобы он прошел по носоглотке до рта. Сплюньте и повторите процедуру несколько раз. После этого зажмите вторую ноздрю и проделайте аналогичные манипуляции. Избавиться от насморка при помощи регулярного промывания носа можно достаточно быстро.**

* **Самое популярное народное средство от насморка для промывания – это раствор йода и морской соли. Для его приготовления необходимо в стакане теплой кипяченой воды размешать 1-2 капли йода и 1/3 чайной ложки соли морской.**
* **Полезно и хорошо помогает промывание носа чистой теплой водой.**
* **Полезно промывать носовые ходы и носоглотку 3-4 раза в день раствором 100 мл кипяченой воды с 5-7 каплями йода.**
* **Можно промыть нос соленой водой из расчета 1 ч. ложка соли на стакан теплой воды.**
* **Промывать нос слабым раствором питьевой соды с несколькими каплями прополиса 3-4 раза в день.**
* **Промывать нос раствором соды. 1 чайная ложка на стакан теплой кипяченой воды. Можно добавить 1-2 капли йода. Вылечивает насморк после 2-3 сеансов.**
* **Полоскать полость носа 2 раза в день забродившим и настоявшимся отваром красной свеклы.**

**Свеклу чистят, моют, режут на небольшие кусочки и заливают кипятком. Через 2-3 дня отвар начинает бродить. Его процеживают и сливают в отдельную посуду. Держать в холодильнике не более 3-4 дней.**

* **Полоскание носа морской водой дает очень хорошие результаты при лечении хронического ринита.**
* **При отсутствии морской воды ее можно заменить следующим составом: в стакан теплой кипяченой воды добавить 1 ч. л. соли и 5-7 капель йода. Хорошо размешать.**
* **Промыть нос настоем календулы или эвкалипта.**
* **Вылечить насморк народными средствами можно, используя отвар ромашки, эвкалипта, шалфея, слабый раствор фурацилина.**

***Свекла красная***

* **При остром насморке одним из лучших средств является закапывание в нос сока красной свеклы (по 3-4 капли 3 раза в день с последующим прогреванием синей лампой).**
* **Можно ватный тампон намочить в свежем соке и закладывать в нос.**
* **Сок свеклы можно смешать с медом, пропитать ватные тампоны и вкладывать в ноздри.**

***Х л е б***

**Положить кусочек хлеба на горящую плиту и когда хлеб начнет гореть, вдыхать этот дым 2-3 раза в день.**

***Х р е н***

* **Смешайте хрен и мед в равных частях (по 1 ст. ложке) и ржаную муку. Сделайте лепешку и прикладывайте на переносицу. Можно прикладывать на лоб и бровь, где болит. Если сильно жжет, можно проложить марлей. Лечение следует проводить на ночь в течение нескольких дней. Так можно вылечить хронический насморк.**
* **Нюхать тертый свежий хрен через каждые полчаса. Вдыхание производить каждой ноздрей в отдельности.**

***Чеснок***

* **Мелко накрошенный зубчик чеснока вложить глубоко в ноздри и ощутить легкое жжение. Лечение повторить после возобновления насморка.**
* **Смазать слизистую носа вазелином и вложить в нос кусочки ваты, смазанные растертым чесноком. Процедуру делать 2-3 раза в день.**
* **При сильном насморке поможет, если закапать сок чеснока, или пропитать им ватные тампоны и вложить в ноздри. Помогает очень быстро, но следует быть осторожным! В случае боли вынуть, промыть теплой водой, смазать нос вазелином.**
* **Сок чеснока смешивают с медом (1:3) и закапывают в нос по 3-4 капли несколько раз в день.**
* **Полезно дышать парами чеснока.**

***Я й ц а***

**Прикладывать к носу сваренные вкрутую и завернутые в салфетку яйца или мешочки с прогретым песком или солью. Держать до полного остывания.**

**При сильном насморке исключить из рациона белый хлеб, молоко, молочные продукты, сахар. Рекомендуется обильное питье, настои ромашки, липы, мяты.**