

## Как вылечить насморк



С приходом похолоданий насморка довольно сложно избежать. Для того чтобы он прошел быстро и без лишних последствий, необходимо принимать кое-какие меры. В этой статье мы расскажем, как избавиться от насморка в домашних условиях.

Как правило, началу простуды способствует **переохлаждение стоп**, на которых есть так называемые проекционные зоны всех внутренних органов. Поэтому если ваши ступни замерзли или промокли, следует как можно быстрее **принять горячую ванну** или же устроить специальную **горчичную ванночку для ног**, в которую также можно добавить немного хвойного экстракта. Кроме того, перед сном будет полезно сделать **массаж шеи, груди и рук**. Еще рекомендуем перед отходом ко сну **выпить горячего молока с медом**.

В том случае если вы уже простудились, для чтобы избавиться от насморка можно делать **травяные промывания носа настоями лекарственных растений**,

**например, ромашки или мать-и-мачехи.**

Также будут полезны

**соки каланхоэ и алоэ**

, разведенные холодной кипяченой водой. Однако не стоит применять данные средства в сочетании с сосудосуживающими каплями.

Еще для промывания носа можно использовать **раствор поваренной соли**

Необходимо половину чайной ложки соли растворить в стакане воды, а потом промыть из пипетки нос, после чего смазать слизистую растительным маслом.

Одним из эффективных методов борьбы с простудой является **ингаляция**

. Для этого можно использовать настойку **подорожника, сосновых почек, мать-и-мачехи или эвкалипта.**

Чтобы избавиться от насморка, можно использовать **подогретый парафин.**

Особенно хорошо выполнять эту процедуру при заложенном носе. Парафин следует нагреть на водяной бане (ни в коем случае не на открытом огне, так как он может взорваться). Далее следует сделать марлевую салфетку, пропитав ее парафином. Затем положить эту салфетку в небольшой полиэтиленовый пакет, который стоит завернуть в кусок фланели. Далее всю эту конструкцию просто положите на нос. Выполнять процедуру нужно в течение 15-20 минут перед сном. Рекомендуется

использовать медицинский парафин, однако если его нет, подойдет обычная свеча, из которой предварительно нужно достать фитиль.

Еще для прогревания носа можно сварить **два яйца вкрутую, после чего сразу же завернуть их в кусок ткани и приложить к носу до полного остывания**

. Есть другой вариант —

**нагреть рисовую или гречневую крупу**

на сковороде, после чего также завернуть зерно в несколько слоев ткани и

**прислонить к носу.**

Стоит подчеркнуть **точечный массаж** как способ борьбы с насморком. Его необходимо делать как минимум два раза в день: утром и вечером. Воздействовать следует на биоактивные точки, которые находятся между бровями на переносице и прилегающей к ней области щек, на крыльях носа, а также на носогубной складке и подбородке (под нижней губой). Также нужно отметить, что для точечного массажа рекомендуется использовать вьетнамский бальзам. Каждую точку следует массировать по часовой стрелке на протяжении 20-30 секунд. Вначале нужно прикладывать немного усилий, а затем увеличивать давление, пытаясь вдавить палец внутрь.

Также чтобы избавиться от насморка, можно использовать **луковые капли.**

