

КАКИЕ ТРАВЫ ПОМОГУТ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ ПРИ ПРОСТУДЕ.



Какие травы пить при простуде, какие травы помогают при простуде - эти вопросы задает себе каждый в сезон заболевания ОРЗ. На самом деле, лечение травами простуды - довольно распространенный способ. Не каждому хочется глотать таблетки. При лечении травами важно соблюдать дозировку и знать противопоказания. Давать ли травы при простуде детям, каковы способы приема трав при простуде, какие травы пить от простуды - читайте в статье.

Лекарственные травы при простуде и других заболеваниях человек использовал с давних пор. Особенно часто растения с лекарственными свойствами использовали для лечения и профилактики гриппа и ОРЗ. В наше время лекарственные травы составляют значительную часть медицинской аптечки знающих людей. Безусловно, не стоит рассчитывать исключительно на помощь лекарственных трав при простуде или эпидемии гриппа, но использовать их как метод предупреждать простудные заболевания, необходимо. Используя травы при простуде, не забудьте ознакомиться с противопоказаниями по применению лекарственных трав и проконсультироваться со специалистом.

Какие травы при простуде пить

Травы при простуде используются со специальными свойствами - они должны содержать определенные лекарственные элементы и обладать специальными лекарственными свойствами:

Лекарственный элемент/свойство	Травы при простуде и гриппе
эфирные масла	эвкалипт, багульник, анис, лаванда, душица
слизи	корень алтея, коровяк, мать-и-мачеха
ацетилсалициловая кислота в виде связанных эфиров	ромашка, таволга, тысячелистник
сапонины	корень солодки, первоцвет
регенерация	лопух, алоэ, зверобой, мытник болотный
противовирусное	аир, береза, душица, мелисса, можжевельник, полынь, ромашка, эвкалипт, лук, чеснок, свекла

Большинство из нас знает такие лечебные травы от простуды и даже принимали их в детстве: тысячелистник, например, хорошо помогает от ОРЗ, если его правильно настоять. Находят применение при простуде травы способствующие регенерации эпителия. Эпителий относится к быстро обновляющимся тканям и для того, чтобы процессы его восстановления при простуде и гриппе не нарушались, возникает необходимость в назначении трав, способствующих восстановительным процессам - регенерации. При простуде эффективны чаи из трав, содержащие лекарственные растения с различным механизмом действия,

особенно с противовирусным.

Способы приема травы от простуды

Все знают о лекарственных травах, вот только применять их на практике не спешат - не удобно. Удобнее проглотить таблетку антибиотика. Думать о вреде



таблеток тоже никто не спешит. А ведь бывают случаи, когда достаточно попить определенные травы от простуды. Большинству из нас терапевты во время ОРВИ назначают травы от простуды, отвары из трав. К слову, в наше время лекарственные травы вовсе не обязательно собирать и сушить самому - все есть в аптеках. Вопрос в том, как употреблять лекарственные травы при простуде.

Способов приема трав от простуды и других заболеваний не так уж много:

- настой лекарственных трав,
- отвар лекарственных трав,
- настойка лекарственных трав,
- чай из лекарственных трав.

С чаем все просто. Давайте попробуем рассмотреть способ приготовления из целебных трав остальных лекарственных составов.

Отвар из целебных трав

Приготовление отвара из лекарственных трав от простуды - дело достаточно простое. Сухая трава заливается холодной водой, потом доводится до кипения, а потом варится приблизительно десять минут. Получившийся продукт нужно сначала охладить до приблизительно комнатной температуры, а потом уже процедить через мелкое сито. Это значит что при лечении простуды травами: отвар целебных трав - ваш самый скорый помощник.

Настой из лекарственных трав

Приготовить настой лекарственных трав можно двумя различными способами - холодным и горячим. Самый легкий способ приготовления настоя из лекарственных трав - холодный. Нужно просто залить водой траву и дать ей сутки настояться. После этого он будет готов к употреблению. Приготовление горячего настоя из лекарственных трав несколько сложнее, но сама суть остается прежней, несколько похожей на отваривание или заваривание, вот только воду не нужно кипятить, и даже доводить до кипения, так как в кипятке разрушаются многие вещества и соединения, в том числе и те, которые нам нужны для лекарственных целей. Рекомендуем воспользоваться термосом (и температура поддерживается, и до кипения не дойдет). Также нужно упомянуть, что настой лекарственных трав готовится на спирте, масле или же воде. В

лечении простуды травами неперменно поможет настой.

Настойка из лекарственных трав

Чтобы приготовить настойку из лекарственных трав, нужно знать, что от настоя лекарственных трав настойка отличается тем, что настаивать ее нужно гораздо дольше, а поэтому в такой технологии лекарство нужно настаивать на спирту. Настойку мы не рекомендуем готовить самостоятельно, так как это достаточно длительный процесс. Все настойки на лекарственных травах, которые могут быть вам выписаны врачом в больнице, продаются в аптеках. Если же вы хотите приготовить настойку сами, читайте рецепт. Потребуется емкость с широким горлышком, трава или набор лекарственных трав, которые нам требуется настоять. Траву нужно завернуть в марлю и на веревке опустить в емкость. Далее в бутылку наливается спирт от 40 до 70 процентов крепости (водка). В таком виде, настой должен стоять 5-6 суток. Далее нужно достать траву, перелить настойку в темную емкость. Обычно настойки принимаются по 30 капель, но более подробную дозировку лечения травами простуды вам сможет сказать только врач.

Какие лекарственные травы лучше всего пить при простуде?

Рассмотрим те лекарственные травы от простуды, которые продаются в аптеках и их можно недорого приобрести в любом районе любого города. Также необходимо знать, что при лечении простуды травами можно использовать лекарственные сборы. Они также продаются в аптеках. Ниже мы приводим простые способы применения травы при простуде.

Травы при простуде: тысячелистник, цветы липы, корневища истода

Тысячелистник хорошо помогает при простуде. Помогает именно отвар тысячелистника (как приготовить отвар).

Чтобы приготовить липовый чай от простуды, надо летом собрать цветки липы - постарайтесь выбрать для этого благоприятный район, а потом высушить. Такой чай из лекарственных трав принимается четыре раза в день.

При сухом кашле при простуде помогают корневища истода. Истод тонколистный произрастает на Украине, Кавказе или Сибири. Он входит во многие лекарственные сборы, а значит и его без проблем можно приобрести в аптеке.

Травы при простуде: ромашка, шалфей, зверобой

Самые популярные травы от простуды - это ромашка. В народной



медицине часто используют ромашку аптечную для лечения простуды и гриппа. На стакан кипятка берут столовую ложку сухих цветов ромашки, настаивают в термосе в течении получаса, процеживают. Настой из травы при простуде применяют несколько раз в день для полосканий и пьют как чай с лимоном и медом.

Также для лечения простуды из травы делают ингаляции с аптечной ромашкой. В кастрюлю наливают 0,4 литра воды, доводят до кипения, в кипящую воду добавляют по одной столовой ложке сухих цветков ромашки, пищевой соды и меда. Дышат, накрыв голову полотенцем, паром в течении 10 - 15 минут. При простуде процедуру проводят два - три раза в день.

При простуде помогает полоскание горла настоем из ромашки и шалфея. Для приготовления настоя берут лист шалфея лекарственного и цветки ромашки аптечной в равных пропорциях, травы при простуде измельчают и перемешивают. На стакан кипятка берут столовую ложку смеси трав, настаивают полчаса в термосе. Применяют несколько раз в день для полоскания горла теплый процеженный настой.

Настой зверобоя продырявленного применяют для лечения простуды. Одну столовую ложку травы зверобоя при простуде заливают стаканом кипятка, настаивают несколько часов, принимают за полчаса до еды по трети стакана три раза в день.

Травы при простуде детям

При лечении простуды у ребенка травами будьте аккуратны, на них может быть аллергия. Используйте простые и проверенные рецепты приготовления средств из травы при простуде детям. Простые правила использования травы при простуде детям:

- Ингаляции детям до 3 лет противопоказаны.
- Мед, малина и другие травы могут вызвать аллергическую реакцию.



Очень хорош среди трав при простуде детям чай из липового цвета

2 ст. л. сухих измельченных цветков липы залить в фарфоровом чайнике стаканом кипящей воды, настоять 8-10 мин и пить теплым по 0,5-1 стакану с медом (растворять его по вкусу) 3 раза в день как потогонное и жаропонижающее средство

при простудных заболеваниях и гриппе, а также для их профилактики. Настой цветков липы обладает антимикробным, мягчительным, потогонным и противовоспалительным свойствами.

Морс из ягод земляники или малины при простуде детям Поможет при насморке. Рекомендуется одновременно делать паровые ингаляции: в плоскую миску налить немного кипящего отвара и дышать, накрывшись с головой полотенцем. Морс принимать 2-3 раза в день по 1 стакану после еды, ингаляции делать 2-3 раза в день, обязательно на ночь.

Малина с медом при гриппе и простуде детям Настоять 2 столовые ложки сухих или 100 г свежих ягод малины в 1 стакане кипятка. Через 10-15 минут добавить 1 столовую ложку меда, размешать. Принимать в теплом виде как потогонное средство перед сном.

Одуванчик при простуде детям.

Все части одуванчика обладают хорошим противовоспалительным, жаропонижающим и потогонным действием. 1 чайную ложку сухой измельченной травы или корней одуванчика залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут или на водяной бане, процедить. Давать ребенку по 1 столовой ложке 4-6 раз в день через час после еды при простуде. Возрастное ограничение - старше 3 лет.

Необходимо помнить, что лечение травами при простуде необходимо начинать при первых симптомах заболевания. В этом случае эффективность приема трав при простуде возрастет. Порекомендуем еще один настой, который отлично лечит простуду. Купите в аптеке травы - ромашку и лист брусники, лучше в пакетиках, и заваривайте обе травы в одну чашку. Вот этот настой и употребляйте в течении дня, плюс пейте много чистой воды, не меньше двух литров, потому что, чтобы вылечить простуду быстрее, нужен активный водообмен. Ромашка будет бороться с воспалительными процессами, а лист брусники усилит выделительные функции. Источник: http://www.nexplorer.ru/news__11307.htm