

Leacuri naturale pentru sezonul rece

Remedii naturiste pentru gripa si raceala

Desi pare o boala banala, cu o durata normala de numai 6-7 zile, gripa trebuie tratata cu foarte mare grija, pentru a evita complicatiile. In debutul starilor gripale, se bea cite o cana de ceai, din ora in ora, astfel ca toxinele vor fi eliminate prin transpiratie. In jurul nostru, tot mai multa lume stranut, tuseste si se plinge de dureri in git. In timp ce gripa se raspindeste, iar numarul virozelor nu e in descrestere, nu trebuie sa va mire ca va treziti din senin ca va curge nasul si durerile de cap va chinuie.

Ce e de facut. atunci cind lucrurile nu sint inca grave? Inainte de a da o gramada de bani pe medicamente, trebuie sa stiti ca o raceala se poate trata si cu leacuri traditionale, cu efecte la fel de bune. Pe unele le stiti deja, despre altele poate abia acum auziti. Noi vi le spunem pe toate, asa cum le prezinta medicina naturista.

Cum stim de ce suferim? Mai intii, trebuie sa facem deosebirea intre gripa si guturai, pentru ca in functie de diagnostic, se aplica un remediu sau altul. Gripa este o boala respiratorie acuta, cu caracter infecto-contagios. Se raspindeste prin picaturile de saliva emise prin tuse, stranut sau vorbire. E o afectiune grava putind pune in pericol viata copiilor, a persoanelor slabite si in virsta de peste 65 de ani.

Desi pare o boala banala, cu o durata normala de numai 6-7 zile, gripa trebuie tratata cu foarte mare grija, pentru a evita complicatiile. Debutuza brusc, cu dureri musculare, febra mare, frisoane, dureri de cap, tuse uscata si iritativa, pierderea poftei de mincare, inflamarea cailor respiratorii. Guturaiul este un semn al slabirii sistemului imunitar, fiind o reactie a organismului la atacul unor virusuri mai putin violente decit cei care provoaca gripa. Se datoreaza inflamatiei mucoasei nazale si este favorizat de frig si de umezeala. Se mai numeste si raceala.

Spre deosebire de gripa, simptomele sint mai blinde, doar cu slabiciune generala, pierderea apetitului, git iritat, stranut, nas infundat. Ceaiurile, inainte de toate. Tratamentul naturist pentru gripa si raceala se bazeaza pe efectele tamaduitoare ale ceaiurilor si diferitelor preparate pe baza de plante. Nimic chimic, totul natural. Asadar, primele indicate sint ceaiurile, dar caldute, nu fierbinti.

Cele mai bune sint infuziile din flori de soc, tei, potbal, busuioc, sunatoare, isop, patlagina, menta, barba-popii, coada-soricelului, urzica, luminarica, macese si coacaze negre, conuri de hamei si scoarta de salcie. Efectul acestor ceaiuri este mai mare daca in ele se adauga putina scortisoara si piper negru (au actiuni puternic antivirotoice). In debutul starilor gripale, se bea cite o cana de ceai, din ora in ora. Toxinele vor fi eliminate prin transpiratie.

Combinatia de miere, lamiie si tei este un remediu sigur contra gripei. Ceaiul de macese proaspete este bun pentru raceala si gripa, prin continutul ridicat de vitamina C. De altfel, tabletele de vitamina C sint produse din macese. Leacuri de mestecat Pentru guturai, fitoterapia recomanda ceaiuri din flori de tei si de soc, infuzie din flori si decoct din radacina de ciubotica cucului (atunci cind apare tusea frecventa; se pune o lingurita de planta la o cana cu apa si se beau cite 2-3 cani/zi), infuzie de isop, decoct din coaja de salcie (2 linguri de coaja uscata si maruntita la o cana cu apa; se iau 3-4 linguri/zi), unghuras (infuzie dintr-o lingurita planta la o cana cu apa, 2-3 cani/zi). Salvia actioneaza ca o aspirina.

Se mai recomanda o infuzie combinata: se iau 12 linguri de cretisoara, trei de musetel, soc si izma creata, se maruntesc si se amesteca bine. Se iau doua lingurite din amestec si se adauga la

o cana de apa fiarta. Se da deoparte 5 minute. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, daca se poate, neindulcite. In caz de curgere apoasa a nasului, fara febra, un remediu eficient se obtine dintr-o lingurita de busuioc, una de salvie, una de scortisoara si 5 cuisoare. Se tin in gura si se mesteca incet. Se iau 2-3 prize pe zi, dupa masa. Incercati acest remediu si in 2-3 zile, nu veti mai simti nici urma de raceala.

Antibioticul saracului. La primul hapciu, e bine sa beti niste ceai de cimbrisor, care e un excelent dezinfectant. Inhalatia cu otet mentolat, obtinut prin macerarea frunzelor de menta in otet, alunga starea proasta produsa de raceala. In popor, se spune ca cimbrul e antibioticul saracului, deoarece contine un antiseptic natural, thimolul. Ceaiul de cimbru, cit si infuzia de cimbrisor ajuta in starile de raceala. Cind apare febra, se recomanda ca mincarea sa contina mult usturoi. Bunicii nostri foloseau compresele pe git si pe piept sau abdomen. O bucata mare de pinza se inmoaie in apa calda, dar nu fierbinte, se stoarce bine si se aplica pe corp. Peste ea se pune o basma (sal) din lina. Gitul este bine sa fie acoperit cu un fular. Compresa se tine 45-60 minute. Dupa ce se inlatura, bolnavul se imbraca intr-o bluza uscata din bumbac si ramine in pat, bine invelit, timp de 30-40 minute. Apa calduta spre rece este suficienta pentru a scadea febra, fara sa socheze organismul, cum se intimpla in cazul pungii de gheata.

Cum scapam de tuse?Tusea este agasanta, suparatoare si chiar chinuitoare, dar ajuta la indepartarea secretiilor de pe caile respiratorii, de aceea este recomandat a nu se apela imediat la produsele antitusive din farmacii, ci mai inii la cele naturiste. Cea mai buna este infuzia din frunze de patlagina: doua lingurite la o cana de apa fiarta, cite doua cani pe zi, cu lingurita. Mai e buna infuzia de plamadica: doua lingurite la o cana de apa fiarta, din care se consuma 2-3 cani pe zi. Sau infuzie din muguri de pin: o lingurita de muguri de pin proaspeti sau uscati, la o cana de apa clocotita, 2-3 cani pe zi, indulcite cu miere de albine. Foarte utila este si infuzia de coada-soricelului: doua lingurite de flori la o cana cu apa clocotita, din care se iau 2-3 cani pe zi. Daca tusea este uscata trebuie consumate multe lichide. Foarte eficiente sint cataplasmele cu seminte de in si faina, in amestec de 1/3 la 2/3 apa, in care se fierbe totul pina se formeaza o pasta consistenta.

Se pune intr-un saculet de pinza care se aplica pe piept. Se pot face frectii cu ulei de ricin pe piept, dupa care se acopera cu o patura groasa sau plapuma. Se pot face inhalatii cu musetel, levantica, cimbru, cimbrisor, izma, rozmarin, frunze si ramuri tinere de pin. O reteta care face minuni este mierea cu lapte fiert.Freectii si baiIn fiecare seara este indicat sa se faca freectii cu macerat din boabe de ienupar zdrobite in 250 ml rachieu natural sau cu otet aromatizat cu menta, salvie, flori de lavanda, soc si petale de trandafir.

La culcare, se vor face inhalatii cu aburi fierbinti deasupra unui vas in clocot care contine busuioc, menta sau picaturi de ulei de pin sau lavanda. In cazul cind boala este acuta, inhalatiile se repeta de 3 ori/zi. Mai sint recomandate bai de miini si picioare cu apa fierbinte in care se pune faina de mustar negru, sare, flori de fin, soc sau cimbru. Dupa baie, se pot pune comprese fierbinti cu suc de lamiie imbibat intr-o bucata de pinza care se inconjoara in jurul gitului si pe piept. Bolnavul va sta linistit timp de citeva ore, bine invelit, intr-o incapere bine incalzita, pentru a putea transpira intens. Inca de la declansarea bolii, se impune un repaus la pat de minimum trei zile.

Marul combate infectiile respiratorii

* Marul, acest fruct atit de cunoscut si consumat, e dusmanul racelilor. Are efect revigorant asupra organismului. Tusea si bronsitele cronice, precum si cele acute pot fi tratate cu fiertura de mere. Se procedeaza astfel: merele se taie marunt, apoi se adauga apa si se lasa sa fiarba la foc incet timp de 10 minute. Lichidul se bea cald, cite 1-2 lingurite de 8-10 ori pe zi. Daca bronsita este avansata, atunci este indicat ca in fiertura de mere sa se adauge o lingura de ulei de floarea-soarelui si putina miere de albine. In cazul tusei seci sint recomandate merele coapte. Se face un amestec in proportie de 1:1:2 de mere date pe razatoare, o ceapa rosie si o lingurita de miere de

albine. Copiilor li se recomanda cite o lingura de 7-8 ori pe zi. Peste un amestec din cinci parti de mere, sase de radacina de hrean si o parte morcov date marunt pe razatoare, se adauga sare, zahar si smintina dupa gust. Se prepara ca o salata. Pentru amigdalita, se ia o lingura de praf de coaja de mar, o lingura de seminte de in si 1-2 lingurite de miere, peste care se toarna 0,3 litri de apa fiarta. Se fierbe totul intr-un vas inchis timp de 10 minute, apoi se strecoara. Frunzele de mere sint o sursa inepuizabila de vitamina C. De aceea este indicat sa se bea infuzie din frunze de mere in cazul tuturor afectiunilor cailor respiratorii.

Retete pentru guturai

* Pentru guturai si-au dovedit eficienta urmatoarele retete:- scortisoara (10 g), flori de soc (30 g), sovirv (30 g), cimbrisor (10 g), radacina de cerentel (20 g) - infuzie dintr-o lingurita de amestec la o cana cu apa; se beau 2-3 cani/zi, indulcite cu miere de albine.- flori de tei si de soc (cite 20 g din fiecare), tintaura (10 g), papadie (10), coaja de salcie (20 g), conuri de hamei (20 g)- flori de tei (10 g), flori de musetel (15 g), sovirv (15 g), fructe de coriandru si de fenicul (cite 20 g din fiecare), scortisoara (10 g), cuisoare (5 g), piper negru (5 g). O lingura de amestec la o cana cu apa; se beau 2 cani/zi, indulcite cu miere; la o cana se adauga sucul de la o jumătate de lamiie. Are rezultate excelente si in caz de gripa. Studiile clinice au aratat ca aceasta reteta fitoterapeutica poate vindeca bolnavii de guturai sau de gripa in maximum 58 de ore.

Remediu cu aloe

* Se iau un kilogram de miere de albine, 20 grame de propolis dat prin razatoare de plastic, 750 grame de aloe (frunze date prin razatoarea de sticla sau plastic). Ingredientele se pun intr-un borcan de sticla si se macereaza, la rece, timp de cinci zile. Se consuma cite o lingurita dimineata si la prinz, cu doua ore inainte de masa. Dureri in git* Ceaiurile de galbenele si musetel s-au dovedit calmante veritabile pentru durerile de git. Ceaiul de maces si de catina, cite o lingura la o cana cu apa clocotita se bea cite 2-3 cani pe zi. Indiferent de ce ne doare, zincul este de mare ajutor, comprimatele pot fi cumparate din orice farmacie.

Leacuri din strabuni

* - gripa, in stadiu incipient, se poate trata cu o lingurita de tarite de griu fierte 5 minute intr-un litru de apa. Se acopera 10 minute, se adauga doua linguri cu miere de albine si se beau 3-4 cani/zi.* - o ceapa taiata felii si asezata la capul patului, pe noptiera, alunga gripa.* - sucul de ridiche neagra are vitaminele B si C. Se foloseste ridichea cu tot cu frunze. Se beau 20-50 de grame pe zi. Este contraindicata diabeticilor* - pentru a face un sirop natural pentru tuse, fierbeti o lamiie timp de 10 minute. Strecurati sucul si adaugati doua linguri de glicerina si doua de miere.

* - pentru inflamatia gitului, peste doua linguri de rozmarin uscat turnati jumătate de litru de apa clocotita si lasati sa infuzeze 10 minute. Strecurati lichidul si adaugati lamiie si miere. * - chiar de la primele semne ale guturaiului, daca nu apare febra, trebuie sa se bea 100 ml apa in care se picura 5 picaturi de tinctura de iod. Se maninca un catel de usturoi.

* - se pun in fiecare nara cite una-doua picaturi de zeama de lamiie.

* - se piseaza unul-doi catei de usturoi, se pun pe tampoane de vata si se introduc in nari.

* - inhalatiile cu aburi din decoct de anason combat gripa.

* - guturaiul, gripa, laringita, tusea se trateaza cu o lingura de sirop de radacini de ciubotica-cucului.

* - bai la picioare cu apa fierbinte foarte sarata (un pumn de sare/2 litri apa) timp de 10 minute, apoi se incalta sosete groase si se sta in pat bine invelit.

* - pe piept, se pune compresa calda cu brinza de vaci sau terci de mamaliga.

* - se bea un pahar vin de casa cald cu 1/2 lingurita ghimbir.

* - mestecati seminte de marar pentru prevenire.

* - gargara cu decoct de viorele, suc de gutui, infuzie de turita mare, flori de galbenele, frunze de salcie.

Sursa: utilecopii.ro