

# Травы, применяемые при лечении простуды, гриппа, ОРВИ

## Шалфей лекарственный



**Применение.** как наружное средство из-за оказываемого им выраженного противовоспалительного и дезинфицирующего действия. Его применяют для полосканий при ангине, гриппе, ОРВИ.

1—2 ст. л. настаивают с 2 стаканами кипятка (суточная доза). Для наружного применения дозу травы удваивают.

**Время сбора:** май-

июнь

**Мать-и-мачеха обыкновенная**  
(*мать-трава, двуличник, колоречная трава*)

**Используемая часть:** листья, реже цвет



Препараты оказывают отхаркивающее, противовоспалительное, смягчительное и дезинфицирующее действие. Смягчительное и противовоспалительное действие, в основном, обусловлено слизями и усиливается полисахаридами. Мать-и-мачеха является прекрасным и испытанным средством от кашля, особенно, при бронхитах, ларингитах, бронхиальной астме, коклюше, а также для профилактики послеоперационных легочных осложнений. Листья мать-и-мачехи входят в состав грудных и потогонных сборов.

## Алтей лекарственный (просвирник, проскурняк)

**Используемая часть:** корни, листья

**Время сбора:** корни - (март-апрель, сентябрь-октябрь), трава - в течение месяца с начала цветения



Алтейный корень применяется внутрь главным образом в качестве отхаркивающего, обволакивающего, смягчительного и противовоспалительного средства при заболеваниях дыхательных путей.

1 ст. л. измельченных листьев настаивать 1 час в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стакана в теплом виде, медленно, глотками 3-4 раза в день при бронхите, **трахеите, воспалении легких**

кашель: взять 1 чайную ложку цветков алтея и заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день в теплом виде.



## Клевер

**Клевер ползучий, Клевер голландский, белая кашка**

Водный настой из цветочных головок, а также настойку растения применяют в народе при туберкулезе легких, удушье, простудных заболеваниях

1 ст. л. травы или цветочных головок заливают стаканом кипятка, настаивают час в закрытой посуде и процеживают

Применение: по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

## Тимьян ползучий (чабрец, богородская трава, чабер)



**Используемая часть:** верхние части цветущих побегов или отдельно листья

**Время сбора:** июнь-август

Настой, отвар и жидкий экстракт травы назначают в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, туберкулезе, коклюше и бронхиальной астме.

1 ч. л. сырья залить стаканом кипятка, настаивать 10 мин и процедить. Принимать теплым, по 3 стакана настоя в день; при кашле можно подсластить медом.

## Календула лекарственная

**Используемая часть:** цветки

**Время сбора:** июнь-сентябрь

**при ангине:** 2 столовые ложки цветков залить стаканом кипятка в термосе, настоять 1 час и пить по 1 —2 столовые ложки 3 раза в день или

применять для ингаляций, полосканий. Настойку на 70%-ном спирте, которая

отпускается аптеками, используют для полосканий (1 чайная ложка на стакан теплой воды) и внутрь по 10—20 капель 3 раза в день до еды **при ангине.**



## Эвкалипт шаровидный

**Используемая часть:** листья

**Время сбора:** круглый год

Растение оказывает отхаркивающее, болеутоляющее, ранозаживляющее и антисептическое действие. В научной и народной медицине препараты из эвкалипта (настой, отвар, настойка и масло) применяют при трахеитах, бронхитах, бронхиальной астме, плевритах, абсцессах легких, бронхоэктазах)



Эвкалиптовое масло применяют для ингаляций при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, при ангине

1 ст. л. измельченных листьев заливают стаканом горячей воды, настаивают 5-10 мин и процеживают. Внутрь принимают по четверти стакана 3-4 раза в день.

100 г листьев залить 0,5 л водки, настаивать 14 дней, процедить и применять при ингаляции (15-20 капель на 1 ст. кипяченой воды).

## Солодка

**Используемая часть:** корень

**Время сбора:** март-апрель или октябрь-

ноябрь. Корень солодки обладает сильным обволакивающим и отхаркивающим действием. Применяется для лечения острых воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей и органов дыхания, бронхиальной астмы.

1 ст. л. сырья заливают 0,5 л воды, кипятят на медленном огне 10 мин и процеживают. Как отхаркивающее средство принимают по полстакана 4



## Рецепты при простудных заболеваниях, гриппе,

### ОРВИ

1. Натрите на терке репчатый лук и в течение 10–15 минут вдыхайте запах свежеприготовленной кашицы.
2. Мелко растолочь несколько зубчиков очищенного чеснока и размешать в стакане молока. Прокипятите эту смесь и дайте ей остыть. Принимайте несколько раз в день по чайной ложке.
3. Свежую хвою сосны (100 г) промыть и измельчить, затем залить 1 л кипящей воды, довести до кипения и выключить огонь. Настаивать 1–2 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день, растворив в напитке 1 ст. л. меда. Настой богат витамином С, а также другими витаминами и микроэлементами. Он оказывает бактерицидное действие, ускоряет выздоровление при гриппе, простуде.
4. От простуды поможет чай с имбирем и медом. Натрите 1/4 стакана имбиря на терке, добавьте стакан меда и сварите. В чай добавляйте по 1/2 чайной ложки этой смеси.
5. Рекомендуется натереть крестец тертой редькой (хорошо пополам с тертым хреном), смешанной с небольшим количеством меда и соли, а выйдя из бани, выпить 2–4 чашки отвара из цветков липы, бузины или ромашки с примесью сока кислых ягод.
6. При насморке закапывать по 3–5 капель алоэ в каждую ноздрю 4–5 раз в день, откинув назад голову и массируя после закапывания крылья носа.
7. Экстракт багульника: заварить 2 ч. л. багульника 1 стаканом кипятка, поставить на слабый огонь, держать до тех пор, пока не выкипит половина воды.

8. Сок алоэ, смешанный с медом и сухим вином, предохраняет от простуды, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. Смесь настаивают 5–6 дней. Принимают перед едой по 1 ч. л. Сок делают из нижних листьев растения. Их промывают холодной водой, режут на кусочки и отжимают через марлю.

9. При насморке очень хорошо помогают отвары из листьев эвкалипта и алтея. Эвкалипт обладает эффективным дезинфицирующим и вяжущим свойством, а алтей – противовоспалительным и обволакивающим. Готовить отвары нужно отдельно: на стакан кипятка берут 10 г измельченных листьев эвкалипта и 20 г листьев алтея. Проварите их 5–10 минут и процедите. Смешайте отвары в равных пропорциях, залейте в заварочный чайник и промывайте нос 5–6 раз в день по 2–3 раза в каждый заход.

10. Надо разрезать большую свежую луковицу, а затем вдыхать пары лука, повторяя этот процесс 3–4 раза в день.

В промежутках между процедурами намочить ватку в толченом чесноке и вложить ее поглубже в нос или приготовить чесночные капли: растолочь две небольшие головки чеснока (100 г), залить стаканом водки и тщательно взболтать; 1 каплю капнуть на язык, как бы размазав по всему рту, а потом проглотить. Такое лечение будет эффективным, если его проводить в течение 3–4 дней.

11. **сок листьев лопуха** по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. В сезон сбора, с июня по сентябрь, рекомендуется принимать чистый сок, а в остальное время – настойку: 50 г водки на 250 мл сока, настаивать 5–7 дней.

12. Насыпать сухой **горчичный порошок** в носки и не снимать их 2–3 дня. В первые часы заболевания простуду можно остановить 10-минутными ножными ваннами с порошком горчицы.

**Спасибо за внимание, надеюсь моя информация была полезна**



*Видео подготовлено Паровой Анастасией  
08.08.2018*