

5 необычных методов лечения простуды



Вы не любите принимать лекарства? Или считаете, что простуда должна пройти сама собой? Попробуйте нетрадиционные методы лечения этого досадного заболевания. Они простые, интересные, легко выполнимы в домашних условиях и, что особенно приятно, среди них есть горячий и вкусный!

Лечим простуду светом

Известно, что свет — это поток электромагнитного излучения, воздействие его волн связывает воедино функции кожи, гормональной системы, внутренних органов человека. Лечение светом применяется как в лечебных учреждениях, так и в домашних условиях. Дома вы можете использовать цветные листы бумаги (смотреть на лист в течение 10 минут на расстоянии 1-1,5 м), электрические лампочки, кроме того, сейчас доступны специальные ванны и душевые кабины.

Очень важно правильно выбрать свет! Для лечения ОРЗ и ОРВИ используют красный или голубой свет.

Красный влияет на повышение вегетативных функций (учащаются пульс и дыхание, повышается давление), способствует работе желез внутренней секреции, выработке адреналина, повышает температуру тела. Активируются все системы организма, ему становится легче побороть инфекцию.

Если Вы склонны к повышенному артериальному давлению или имеет место онкологическое заболевание (в т.ч. доброкачественное), то лечение красным противопоказано. Смените его на голубой или синий свет — они обладают антисептическим действием, снижают кровяное давление, помогают избавиться от чувства усталости. Противопоказанием для использования голубого света является пониженное артериальное давление.

Исцеляющий перст

По мнению последователей учения Су-Джок, с помощью воздействия на пальцы рук и ног человека можно излечить множество заболеваний, в т.ч. простуду. Согласно их учению, первая фаланга большого пальца символизирует голову, вторая — шею, а третья (возвышение ладонной части) – грудную клетку.

Сделайте на ночь спиртовой компресс на второй фаланге, которая отвечает за шею. Такая стимуляция точек благотворно влияет на организм. Спиртовой компресс поможет уменьшить боль в горле, снимет воспалительный процесс и облегчит процесс глотания.

Массаж «36»

Массаж биологически активных точек стимулирует кровообращение в больном органе и эффективно помогает в самом начале заболевания.

Примите удобную позу, расслабьтесь. Потрите ладони друг о друга до появления ощущения тепла. Потрите пальцем нос от начала переносицы до самого кончика — 36 раз.

Надавите на точки у крыльев носа — 36 раз.

Помассируйте лицо от шеи к скулам, ушам, над ушами, за ушами, затылок — 36 раз.

Дыхательный метод

Сделайте глубокий вдох, поднимите руки перед собой (они в «полукруге»), повернув ладонями к себе.

На уровне глаз разверните ладони наружу, продолжая поднимать руки. В конце движения ладони как бы совершают толчок вверх, локти округлены, пальцы рук направлены друг на друга, зубы сомкнуты, но неплотно, губы слегка приоткрыты.

Медленно выдыхайте воздух сквозь зубы с долгим звуком «сссссс». Почувствуйте, как с этим звуком легкие наполняются энергией и освобождаются от всего дурного. Полный выдох.

Медленно опуская руки, вдыхайте. Задержите их на уровне легких и представьте, что они наполняются ярким белым светом. Займите исходное положение.

Вкусный метод

Утром вы наверняка будете себя прекрасно чувствовать, если вечером перед сном выпьете один литр горячего (как чай) натурального яблочного сока. В свежем яблочном соке

содержится пектин — он стимулирует работу бактерий кишечника, отвечающих за вывод токсинов из организма. Сок лучше пить сразу после приготовления. Помните, что противопоказан свежавыжатый яблочный сок при обострении гастрита, язвенной болезни и панкреатита.

Хотите усилить желаемый эффект? Добавьте в горячий сок предварительно очищенный от кожуры и мелко нарезанный апельсин, палочку корицы, гвоздику. Сок поставьте на огонь и грейте 20 минут, не доводя до кипения.

Отныне свет, биологически активные точки вашего тела, дыхательные упражнения, целительные напитки ваши верные помощники в борьбе с простудой. Вы можете применять их как самостоятельно, так и в качестве дополнения к основному лечению. Будьте здоровы!