

Не болей!

Укрепление иммунитета народными средствами



Укрепление иммунитета народными средствами очень эффективно, так как с помощью рецептов народной медицины удастся повысить сопротивляемость организма к инфекциям и улучшить его защитные функции.

- **Настойка из листьев грецкого ореха.** 2 ст.л. листьев залить пол-литра кипятка и настаивать в термосе всю ночь. Принимать по четверть стакана дважды в день. Кроме того, очень полезно ежедневное поедание грецких орехов (5-6 шт).
- **Травяной настой.** Смешать по 5 ст.л. Melissa, травы иван-чая, мяты и цветов каштана, залить 1 л. кипятка, настоять 2 часа. Принимать дважды в день по полстакана.
- **Укрепляющий бальзам.** Смешать 500 г очищенных и измельченных грецких орехов, 300 г меда, сок 4 лимонов, 100 г алоэ и стакан водки. Настоять в темном месте 24 часа. Принимать перед едой по 1 ст.л. 3 раза в день.
- **Витаминный напиток.** полстакана сока редьки, полстакана морковного сока, 1 ст.л. меда и 1 ст.л. сока лимона или клюквы. Принимать по 1 ст.л. утром и вечером, особенно во время эпидемий простудных заболеваний.
- **Травяной чай.** 1 ст.л. корня девясила и 1 ст.л. шиповника залить 1 л кипятка, проварить на медленном огне 10 минут, настоять 20 минут. Затем добавить по 1 ст.л. травы зверобоя и душицы и 2 ч.л. чая. Настоять еще час и использовать в качестве заварки при каждом чаепитии в течении дня.
- **Эффективное лимонно-чесночное средство.** Мелко нарезать пол-лимона с кожурой и 7 долек чеснока. Сложить в литровую банку и залить доверху кипяченой водой. Настоять в темном прохладном месте 4 суток, затем хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст.л. утром за 30 мин до еды. Для профилактики простудных заболеваний можно принимать весь осенне-зимний период (с октября по март).
- **Смесь из грецких орехов, кураги и изюма** нужно принимать всем членам семьи при первых же симптомах простуды. Смешать по 1 ст.л. измельченных очищенных грецких орехов, кураги, изюма без косточек, меда и сока пол-лимона. Принимать 3 раза в день взрослым по 1 ст.л. и детям по 1 ч.л.

Для облегчения состояния при простудах рекомендуются витаминные ванны, которые хорошо снимают ломоту в теле, головную боль и затрудненное дыхание. Смешайте высушенные листья малины, брусники, рябины, облепихи, смородины, шиповника, залейте кипятком и проварите на медленном огне 5 минут. Кроме этого отвара можно добавить в ванну несколько капель эвкалиптового или кедрового масла. Постарайтесь расслабиться в ванне, чтобы снять накопившуюся усталость и не дать стрессу подорвать иммунитет.

Главное, не забывать, что все вышеперечисленные способы укрепления организма важны в комплексе, регулярно очищайте и укрепляйте его, и тогда иммунитет станет верным помощником и не позволит болезням вторгаться в вашу жизнь.