**Симптомы ОРВИ и народные способы лечения**

Наша иммунная система часто не справляется с резкими изменениями погоды и атак вирусов. Особенно в зимний период, когда организм испытывает дефицит в зелени, фруктах, натуральных овощах и солнечном свете. Зимние и весенние простуды всегда провоцируют резкие перепады температуры, когда наш организм не успевает перестроиться и дает сбой.  Мы поможем узнать первичные симптомы ОРВИ, и вылечиться с помощью рецептов наших бабушек.

**Симптомы ОРВИ**
• Первичные симптомы: температура, боль в горле, насморк и кашель. При наличии этих признаков нужно теплое обильное питье, постельный режим и прием аскорбиновой кислоты или витамина С, по одной таблетке два раза в день. Необходимо пить теплое молоко со сливочным маслом, чай с лимоном, компот из сухофруктов и различные морсы. Хотим напомнить, что лимон нужно класть в теплое питье, а не в горячее, иначе витамин С потеряет свои полезные свойства которым он наделен.

**Боль в горле**
• Только почувствовали боли в горле, первая помощь-это полоскание отварами трав - эвкалипт, шалфей или ромашка.  Залейте 1 столовую ложку травы стаканом кипятка, пусть 30 минут настоится, затем можете полоскать. Для более эффективного лечения горла, нужно проводить эту процедуру каждые 30 минут. Еще можете воспользоваться таким средством, как яблочный уксус. Развести одну чайную ложку в стакане теплой воды, и полощите каждые два часа. Еще один рецепт для полоскания - это сода и соль. Возьмите пол чайной ложки соды и чуть меньше половины чайной ложки соли, разведите в стакане теплой воды.

**Сухой кашель**
• В этом случае помогает медово - луковая настойка. Нарезать одну репчатую луковицу, положить ее в тарелочку и залить медом. Когда лук пустит сок, перемешать смесь и принимать по одной столовой ложке три раза в день до еды.  Для детей уменьшить прием настойки до одной чайной ложки. Еще один очень действенный метод: взять одну черную редьку, в центре вырезать углубление и засыпать его сахаром. Когда пустит сок, принимать до еды по одной столовой ложке, а деткам по одной чайной ложке.

**Насморк**
• Как только ощутили неприятный зуд в носу, закапайте свежий сок алое или каланхоэ по 2-3 капли в каждую ноздрю. Очень помогают капли из лука: две капли свежевыжатого сока луковицы смешать с одной столовой ложкой теплой воды.

**Природные антибиотики**

Вместо того, чтобы травить организм современными дорогими антибиотиками, предлагаем воспользоваться природными, не менее мощными средствами.
• Лук - это сильный антибактериальный, антисептический овощ. Можно разрезать луковицу и поставить возле кровати.
• Капуста - обладает противомикробным свойством. Самая полезная - это квашеная капуста которая убивает даже раковые клетки.
• Мед - это естественный антибиотик, который убивает болезнетворные бактерии и является мощным защитником иммунной системы.
• Корица - она является природным стимулятором для иммунитета.
• Чеснок - универсальный антибиотик который имеет противовирусное и противогрибковое действие.

Лечитесь правильно, не перехаживайте болезнь на ногах во избежание тяжелых последствий и берегите себя!