**Как быстро вылечить простуду**

В своей жизни не раз приходится сталкиваться с тем, что простуда подкрадывается в самый неподходящий момент. Куда-либо идти или чем-либо заниматься в подобном состоянии очень сложно, а выполнять запланированные дела нужно. Казалось бы, безвыходное положение, но выход и из этой ситуации есть.

Самое главное на время лечения постараться изолироваться от того окружения, где был «подхвачен» вирус. Иммунитет должен самостоятельно бороться с болезнью, если его обеспечить свежим воздухом без вредоносных бактерий.

Самыми популярными методами лечения простуды, насморка и ангины являются следующие:

1. При боли в горле лучше всего поможет настойка прополиса. Её необходимо принимать за 30 минут до еды. Рецепт настойки следующий: с 5-ью столовыми ложками воды смешать 1 столовую ложку прополиса. Вторым шагом при устранении боли в горле будет горячий чай с лимоном и одной столовой ложкой сиропа из шиповника. Для более быстрого эффекта можно прибегнуть к таблеткам, ингаляторам и другим препаратам, которые ускорят процесс выздоровления. Но, это в том случае, если болезнь ещё не сильно запущена.
2. Ещё одним эффективным, доступным и нетоксичным способом лечения при насморке или ангине является луковый метод. Для его применения понадобится лишь несколько луковиц, разделочная доска, нож, тарелка и полотенце. Лук необходимо мелко-мелко нарезать, затем высыпать его в тарелку, наклониться над ним (желательно как можно ниже) и накрыться полотенцем. При ангине нужно вдыхать луковый воздух ртом, а при насморке – носом. Чтобы, при процессе «вдыхания лукового воздуха», глаза не щипали, лучшим решением будет их прикрыть, для устранения дискомфорта.
3. Если наблюдается общая слабость организма, то следует выполнять два основных правила: 1) правильно питаться (не употреблять в пищу помидоры и сл.масло). Лучше всего подойдут витамины и минералы, необходимые больному организму. Например, хурма, морковь, шпинат, болгарский перец, свиная (говяжья) печень, сыр, рыбий жир, киви, апельсины, чёрная смородина, квашеная капуста. 2) Промывать нос, как можно чаще, солевым раствором.
4. В случае, если при общем ухудшении организма, повысилась температура, то сбивать её таблетками не нужно. Первым и проверенным способом будет принятие в большом количестве витамина C. Очень хорошим помощником, при борьбе с температурой, является тёплое молоко с добавлением в него лимона и мёда.
5. Активному восстановлению помогает применение большого количества жидкости. Например, можно сделать себе коктейль из сухого подогретого, на огне, вина с добавлением 20 грамм шалфея, отвар должен настояться около 20 минут, но пить его нужно как глинтвейн, т.е. тёплым.
6. Очень хорошим помощником в борьбе с простудой является корень имбиря и настойка из этого продукта. Делается она следующим образом: в 200 мл кипятка добавляется 0,5 чайной ложечки натёртого корня имбиря, затем ложится корица на кончике ножа, мёд и лимон по вкусу. Всё это настаивается в течении 5 минут, а затем принимается внутрь.
7. И, конечно же, не следует забывать про чеснок, который до сих пор является хорошим лекарем и устранителем «нечисти всякой», поэтому в случае болезни можно съесть несколько долек чеснока.

Современная медицина богата препаратами, способными за считанные секунды приостановить развивающуюся болезнь, но вот самим лечением будет заниматься иммунитет и, поэтому, не всегда следует прибегать к препаратам, так как можно справиться и своими силами. Но и запускать болезнь нельзя, если состояние ухудшается, то правильным решением будет обратиться к проверенным и эффективным препаратам и к врачу.