

# Два продукта от кухнята, с които да спасим хремави носове и болящи уши

В наши дни все по-рядко се обръщаме към бабините лекове и **природни рецепти**, мислейки, че вирусите ни са станали твърде „**модерни**“ за тях или **резистентни**. А това с пълна сила може да се каже и за широкоспектърните антибиотици.

Въпросът е, необходимо ли е винаги да се прибегва до модерните лекарства, и защо това е първият ни избор, а не последният вариант?

Да поговорим за **капките за нос**.

Сигурна съм, че мнозина от вас са чували за случаи на хора, **пристрасти** се към този медикамент (напр. Ксилометазолин). Подобни капки въздействат на съдовете в лигавицата на носа **подобно на адреналин**, т.е. стесняват ги. Това намалява изработката на секрет, който обикновено води до запушване на носа. Но **чувствителността на съдовете** към препаратата много бързо се снижава и за постигане на същия ефект са необходими по-големи дози. Прекалената употреба на такъв препарат води до т.нар. „**медицински ринит**“. За да не се стига до подобни диагнози е най-добре човек да избягва да ги ползва.

Една прекрасна алтернатива, която хем **успокоява лигавицата**, хем се **бори с бактериите**, причинител на разболяването, са **домашните капки със зехтин и чесън**. Те могат да се ползват както при хремави носове, така и при възпалени, **болящи уши** (ако инфекцията не е гнойна). Приготвянето им е изключително лесно:



В **50 мл. зехтин** слагате измита, необелена **скилидка чесън**. Бихте могли да пробиете скилидката с клечка за зъби или да я стиснете леко, но запазете цялостта ѝ, за да не станат твърде лютиви капките (особено ако ще ги ползвате **при деца**). Затопляте добре на водна баня (около 10-тина минути), след което свалете от котлона и **вадите скилидката**. Направените капки е най-добре да се държат в **стъклено шишенце** с капкомер и да се съхраняват в хладилник. **Затопляйте** винаги преди да ги капете в ушите или в носа, тествайте топлината на ръката си предварително (трябва да са топли, не горещи).

Идеята за тази рецепта сме взаимствали от д-р Димков – популярен български природолечител.

Надявам се да сме обогатили домашната ви аптечка!

**А ето и малко повече информация защо избираме точно чесън:**

В състава на чесъна се включват множество полезни вещества като фибри и мазнини. Богат е на макроелементи като фосфор, манган, йод, магнезий, цинк, сяра. Към всички тях може да добавим и витамини С, В, D, Р и етерични масла.

Благодарение на този широк спектър от полезни елементи, чесънът много често може да бъде използван за лечебни и профилактични цели.

Той е силен **имуностимулант и антиоксидант**. Често се ползва при проблеми със сърдечно-съдовата, дихателната и храносмилателната системи. Понижава холестерола и подпомага извеждането от организма на токсичните соли на тежките метали – олово, манган, кадмии и др.

