

Да-да, куриный бульон действительно помогает при простуде. И это не единственное эффективное старое средство, как недавно обнаружили ученые.

Итак, 9 домашних средств, которые являются не бабушкиными сказками, а правда помогают облегчить боль, простуду, избавиться от головной боли и сделать вашу улыбку ярче.



Полоскание водой при инфекциях верхних дыхательных путей

Чувствуете, что простудились? Попробуйте начать полоскать горло обычной водой. Исследование около 400 здоровых добровольцев показало, что те, кто полоскал горло простой водой, в течение периода исследования значительно реже заболевали инфекциями верхних дыхательных путей (ИВДП) — этот тип инфекций часто связан с простудой и гриппом. Исследователи пришли к выводу, что полоскание простой водой было эффективным для предотвращения ИВДП среди здоровых людей.



Имбирь при тошноте

Если вы испытываете сложности при морских прогулках, попробуйте пару имбирных конфет. Сравнивая людей, принимающих плацебо, с теми, кто принимал имбирь, исследователи обнаружили, что всего лишь один грамм этого корня облегчает симптомы морской болезни, утренней тошноты и тошноты при химиотерапии. В целом имбирь также может быть полезен для уменьшения газообразования и при расстройстве желудка.



Куриный бульон при простуде

Мама была права. Всё еще точно не известно, почему куриный бульон заставляет нас чувствовать себя лучше во время болезни, но исследователи почти уверены в его действенности. Во время одного эксперимента ученые, пытаясь определить эффект, который бульон оказывал на воспаление (общий компонент простуды), обнаружили замедление движения нейтрофилов — белых кровяных клеток, которые являются отличительной чертой острой инфекции. Другими словами, бульон, кажется, помогает снять воспаление, которое вызывает много симптомов простуды.



Уксус и алкоголь предотвращают болезни ушей у пловцов

Пока у вас целая барабанная перепонка, можно использовать этот

легкий рецепт от клиники Майо для предотвращения ушных инфекций. Просто смешайте одну часть белого уксуса с одной частью спирта, залейте чайную ложку смеси в каждое ухо и слейте ее обратно. Смесь предназначена для остановки роста бактерий и грибков, которые развиваются в ушах пловцов.



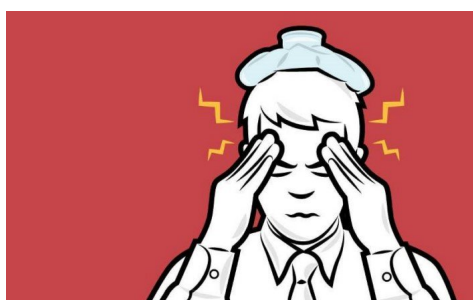
Яблоки и морковь для белых зубов

Они не только хороши для организма — свежие хрустящие фрукты и овощи также помогут сохранить ваши зубы жемчужно-белыми. Во время жевания яблок и моркови их мелкие частицы очищают поверхность зубов, помогая удалить пятна. Яблоки и клубника содержат яблочную кислоту, которая помогает отбелить эмаль.



Мед при кашле

Ненавидите вкус сиропа от кашля? Всемирная организация здравоохранения рекомендует мед в качестве лекарства от кашля для детей. Исследования, проведенные в 2012 году среди 300 детей, которые были больны в течение недели или меньше, обнаружили, что у тех, кому перед сном давали 10 г меда, было меньше симптомов кашля (по сравнению с теми, кто получал плацебо) и они, как ни странно, спали более крепким и спокойным сном.



Лед при головных болях

Прикладывание льда к голове или задней части шеи помогает справиться с болью при мигрени. Это холодное ощущение может также помочь избавиться от пульсаций в висках. Во время исследований, проведенных в 2013 году среди 50 человек с мигренью, люди, которые использовали лед для обораживания шеи в начале мигрени в течение 30 минут, как правило, говорили, что их боли значительно уменьшились.



Водка при неприятном запахе ног

Намочите полотенце в водке и хорошенько протрите ноги. Спирт, содержащийся в водке, является антисептиком, который уничтожает вызывающие запах бактерии и грибки.



Скотч при бородавках

Бородавки являются безвредными наростами на коже, вызванными вирусом папилломы человека (ВПЧ). Так как это инфекционное заболевание, они могут передаваться от человека к человеку посредством физического контакта. Но есть и хорошие новости! Исследование, проведенное в 2002 году, показало, что заклеивание бородавок скотчем устраняет их лучше, чем замораживание.

Однако окончательный вердикт ученых по поводу этого пока отсутствует, ведь последующие исследования применения скотча были не столь убедительны. Все еще хотите попробовать? Очистите пораженную область, вырежьте кусок скотча немного больше бородавки, от которой вы хотите избавиться, и приклейте его в нужном месте. Меняйте скотч каждые несколько дней, пока бородавка не исчезнет.

Тэги: [не](#) , [действительно](#) , [которые](#) , [что](#) , [при](#) , [водой](#) , [простой](#) , [средств](#) , [помогают](#) ,

[верхних](#)

,
[полоскание](#)

,
[здоровых](#)

,
[горло](#)

,
[дыхательных](#)

,
[путей](#)