

**Кашель – это резкий выдох из легких, в результате чего происходит очищение воздухоносных путей легкого. Кашель может быть острым или хроническим. Также кашель является одним из симптомов простудного заболевания.**

При кашле назначается медикаментозное лечение, а также лечение народными средствами. Лечение народными средствами проводится отварами трав, настоями травяных сборов, а также делают ингаляции.



**Ингаляции при кашле** можно проводить и в домашних условиях. Ингаляции нужно делать 2 раза в день – утром и вечером, в течение 15 минут. После применения нескольких ингаляций, кашель начинает утихать, а потом и пропадает полностью.

*Вот несколько рецептов проведения ингаляций при кашле в домашних условиях.*

### □ Рецепт □ 1

Нужно отварить картофель в небольшом количестве воды. После того, как картофель будет готов, нужно накрыться полотенцем и наклониться над кастрюлей. Вдыхать нужно пары картофеля сначала носом, а затем ртом в течение 15 минут. Для усиления действия в картофель можно добавить 1 таблетку валидола. Также можно делать ингаляции при кашле над сварным и размятым картофелем.

### Рецепт □ 2

Рекомендуется взять 1 ст. ложку меда и растворить его в 5 ст. ложках горячей воды. Вдыхать нужно носом и ртом поочередно.

### Рецепт □ 3

Необходимо взять 2 ст. ложки измельченных листьев эвкалипта, 1/4 часть брикета хвойного экстракта, 1 таблетку валидола и 1 ч. ложку кашицы чеснока. Все перемешать и положить в вскипевшую воду. Затем наклониться и накрыться полотенцем. Вдыхать пары нужно сначала носом, а затем и ртом в течение 15 минут.