

Советы бабушки Яги при простуде



**Промочили
ноги?**

**Если вы промочили ноги или
продрогли на ветру, то, придя
домой, сразу же попарьте ноги в
горячей воде с добавлением
горчицы.**

**Если у вас нет такой возможности, то разотрите ступни
водкой и наденьте сухие тёплые носки.**

Подержите под струёй горячей воды руки.

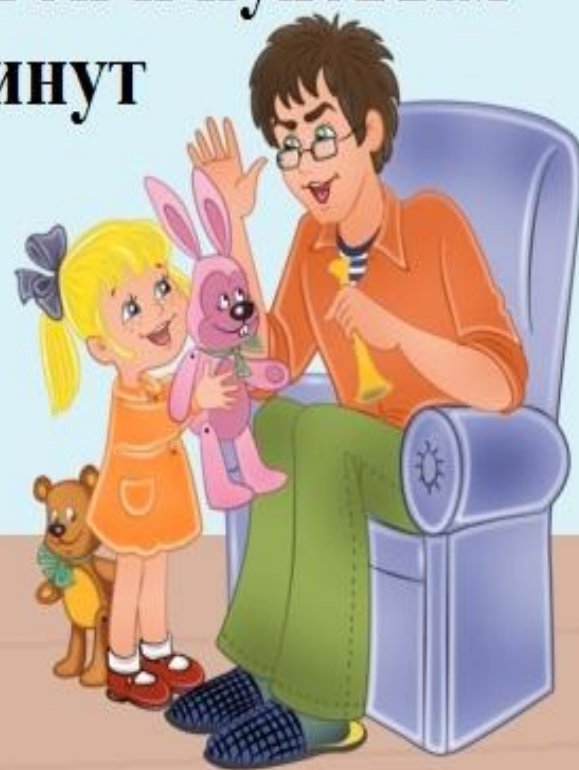
**Перед сном нужно обязательно выпить большой бокал чая
с малиной или липовым цветом. Поможет и молоко с
мёдом.**



Кашляете?

Остановить простуду в кратчайшие сроки поможет компресс из редьки. Чёрную редьку натирают на мелкой тёрке, выкладывают на вдвое

сложенную льняную салфетку и кладут на спину или на грудь. Сверху прикрывают вощёной бумагой и пуховым платком или тёплым шарфом. Через 20 минут компресс снимают





Затяжной кашель?

Против затяжного кашля поможет
редька.

Крупную редьку нужно хорошо
вымыть, срезать верхушку, сделать
углубление и заполнить его мёдом.

Редьку положить в керамическую миску или глубокую
тарелку, чтобы не разлился сок, который появится через
несколько часов. Этот сок нужно пить перед едой 3-4 раза
в день.

