

# Как бабулечка Яга советует избавиться от простуды







**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**



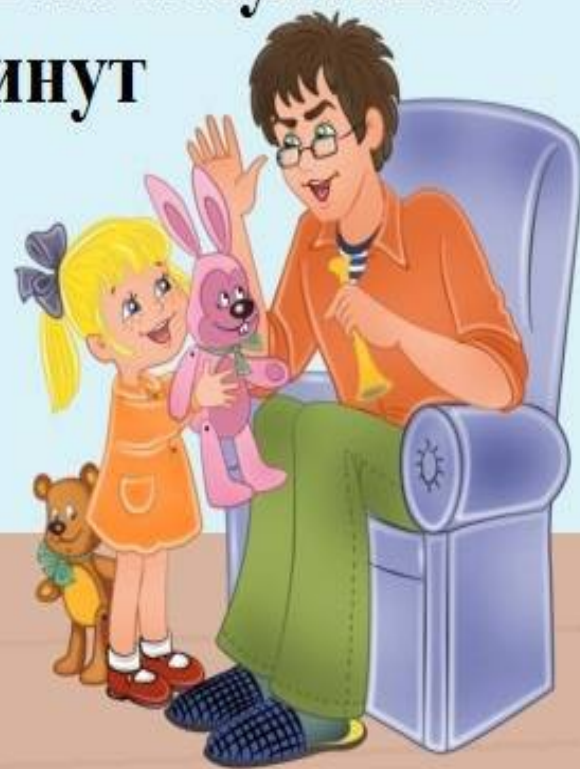




**Кашляете?**

**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.**





**Бабушкин рецепт от простуды:  
вскипятить чашку молока,  
добавить туда ложку мёда**



**(или масла какао), кусочек сливочного  
масла, ложку “Боржоми” и немножко соды.  
Медленно, зажмурившись, выпить в  
постели, перед сном, укутавшись одеялом...**





Один из самых неприятных симптомов надвигающейся простуды – это "щекотание" в носу). от оживших от переохлаждения микробов в полости носоглотки вам поможет избавиться простой чеснок! возьмите очищенный зубчик чеснока, надкусите его немного, чтобы потек сок, и сосите как конфетку.





- Масляный луковый и чесночный раствор можно закапывать в нос (по 2—3 капли в обе ноздри несколько раз в день).
- Взять 2—3 дольки того же чеснока, половину небольшой луковицы, измельчить их, выложить кашицу в розетку и над всем этим «благоуханием» подышать, сделав 10 глубоких вдохов то носом, то ртом, повторяя процедуру 3—4 раза в день.

