

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.**

