



# Народные рецепты

И зимой, и летом, и, тем более в межсезонье, простуда, к сожалению, бывает частым гостем в нашем доме. Тогда на помощь нам приходят лекарственные травы.



# Чабрец (ТИМЬЯН)



С незапамятных времен чабрец почитался как божественная трава, способная возвращать человеку не только здоровье, но и жизнь. Растение в народе очень популярно, особенно у славян.

Листья используют как пряность в кулинарии, эфирное масло применяют для отдушки косметических средств .

В медицине применяют как противовоспалительное, дезинфицирующее и обезболивающее средство .



# Мята



Мята - очень полезное растение для человека.

Используют в фармацевтической и пищевой промышленности, парфюмерии, в кондитерском деле, в кулинарии.

Мята перечная обладает болеутоляющими, а также сосудорасширяющими свойствами, улучшает пищеварение.

Мяту применяют для борьбы с простудой и лихорадкой.

# Рецепт от простуды

2 столовые ложки чабреца и

2 столовые ложки мяты

залить 500г горячей воды.

Настаивать в течении 20 мин.

Пить настой теплым (50-60<sup>0</sup>С)

с добавлением меда

2 раза в день 5-6 дней.



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

