



## СОВЕТЫ доктора Айболита

при простуде:



**КЛЮКВА.** Ягоды клюквы болотной в виде настоя, морса или сиропа принимают внутрь без ограничения

**СОК КЛЮКВЫ.** Соки плодов клюквы болотной применяются как жаропонижающее средство.

**СМЕСИ МЕДОМ.** 70-80 гр. меда развести в стакане горячего молока и употребляют на ночь.

Смесь меда с соком хрена и соком лука (1:1:1) по 1 ч.ложке 3 раза в день до еды.

**МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ.** Малиновое варенье с горячим чаем издавна использовалось при простудных заболеваниях как потогонное средство.

Можно 100 гр. и сок 1 лимона растворить в 0,8 л кипяченой воды и выпить в течение дня при простуде так и при гриппе.

**НАСТОЙ ЗВЕРОБОЯ С МЕДОМ.** 4 ст. ложки измельченной травы зверобоя залить в термосе 0,5 литра кипяченой воды, настаивать 1,5-2 часа добавить по вкусу мед. Пить теплый настой по 0,5 стакана 2-3 раза в день при ангинах, гриппе, ОРЗ.

**НАСТОЙ УКРОПА.** 1 ст. ложку измельченной травы или семян укропа залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать 1-2 ст.ложке 4-5 раз в день.

