## СУНДУЧОК «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ»

## НАРОДНАЯ АПТЕЧКА

*Ушибы и синяки*  

Сырую картофелину разрезать на 2, приложить к больному месту и потереть ушиб.

*От кашля*

Сок черной редьки с медом (по вкусу) употреблять при кашле (по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день).

*При плохом аппетите*

Аир болотный: 1 чайную ложку измельченного корня залить 2-3 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут. Пить по 2 стака¬на 3 раза в день, слегка подсластить

 *Ушная боль*

При ушной боли с прострелом надо приступить к лечению немедленно, чтобы не началось осложнение.

Нагрейте кирпич или большой камень, заверните в тряпку и приложите к больному уху и держите в течение двух часов. При этом рекомендуется дать больному какие-либо снадобья, чтобы он потел, пока идет лечение.

Если боль в ухе или прострел - не следствие простуды, то надо прибегнуть к следующему превосходному средству, и притом сразу. Варить 100 г молока с семью неспелыми (зелеными) головками мака в течение сорока минут. Остудить, пока отвар не станет теплым. Взять пульверизатор и промыть ухо этой еще теплой жидкостью.

*Лечение насморка*

1. Насыпать горчицы в носки и так ходить несколько дней.

2. 10-15 минут попарить ноги в тазу с горячей водой, а затем облить их холодной водой и сразу - в постель. К пяткам положить влажные горчичники, забинтовать их фланелью и надеть шерстяные носки.

3. Втягивать воду поочередно одной и другой ноздрей, чтобы вода проходила в рот. Индийские йоги советуют: в 1 л обычной воды комнатной температуры развести 2 ч. л. соли. Втягивать эту воду через одну, а затем через другую ноздрю. Насморк проходит после первой процедуры.

4. 2-3 ст. л. ромашки залить стаканом кипятка, настоять под крышкой, укутать полотенцем на 20 минут, затем долить 3 ст. кипятка и дышать этой паровой ванночкой.

5. 1 ст. ложку мелко нарубленного лука добавить в чашку меда, размешать и эту смесь принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день.

6. Ладонь левой руки положить на нос и лоб, а ладонь правой - на солнечное сплетение. Минут через 15 насморк у вас пройдет.