***РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ***

Сам себе лекарством должен быть каждый-

Всем это надо усвоить однажды.

«Здоровье для всех» раздел почитайте

И много прекрасных рецептов узнайте.

Рецепты, коль знаем, поделимся ими,

Болезни бессильны всегда перед ними.

* **Капуста**

***Чтоб простудой не болеть, нужно кислую капусту***

***Кушать часто по утрам, и она поможет вам!***

***Сырые листья капусты,*** приложенные к больным местам, снимают головные боли и боли в ногах.

***Если болит горло, начинается кашель,*** можно приложить капустный лист, который необходимо поменять через два часа. Или можно натереть капусту и приложить эту кашицу в виде компресса, горло обмотать. Укутать. Компресс держать не менее часа.

* **Помидор**

***Полезными витаминами этот плод богат,***

***Сибирскими апельсинами зовут томат,***

***Свежий помидорный сок*** нужно пить, чтобы не болел желудок.

***Маски из протертых свежих помидоров*** накладывают на раны при кожных заболеваниях.

* **Картофель**

***Без этого продукта, ребята, никуда.***

***Чтоб суп был очень вкусным, картошечка нужна .***

***При головной боли*** ломтики сыра картофеля прикладывают ко лбу, вискам.

***Простуда.*** Для облегчения состояния больных , применяются паровые ингаляции: больной наклоняется над кастрюлей со свежесваренным картофелем, набросив на голову и плечи полотенце или одеяло.

* **Морковь**

***На ощупь морковь гладкая, на вкус, как сахар, сладкая.***

***Ешь, сынок, всегда морковь - будешь весел и здоров.***

***Морковь в свежем виде применяют*** при утомляемости, ухудшении аппетита; для укрепления ногтей и волос; для улучшения пищеварения.

***Сырые корнеплоды и морковный сок полезно употреблять*** часто болеющим детям.

* **Огурец**

***Если съел ты огурец, значит, будешь молодец!***

***В нем витамины и вода, будешь ты здоров всегда!***

***Сок огурца*** испокон веков применяется для укрепления сердца, способствует росту волос.

***При кашле*** нужно 2-3 раза в день принимать по 2-3 ст. ложки огуречного сока. смешанного пополам с медом.

* **Свёкла**

***Народное средство известно всем людям.***

***Что лечит нам свекла и насморк и зубы.***

***Сырую свеклу*** кладут на больной зуб, чтобы уменьшить боль; а нарезанную кружочками прикладывают ко лбу и вискам при головной боли.

***Измельченные листья свеклы*** прикладывают к воспаленным участкам кожи. Листья свеклы прикладывают к пораженным местам после укосов насекомых, а также при ссадинах.

* **Редька**

***Если мучает простуда, это вовсе не беда,***

***В старину недуг лечили медом с редькой всегда.***

***От кашля –*** в черной редьке делаем углубление, в него кладем мед или сахар. Даем настояться. Когда появится сок , используем для лечения по 1 ложке 2 раза в день.

***Компрессы-*** при простудных заболеваниях из тертой редьки.

* **Репка**

***Ох, и сладкая наша репка, а собой желта, нежна.***

***И от боли нам поможет, и в салатике важна.***

***Еще в Древней Руси вареную и размятую репу*** прикладывали к местам ушибов, воспалённым суставам рук и ног с целью снятия боли.

***Теплым отваром репы*** при зубной боли полощут полость рта.

* **Лук**

***Лук поможет тебе, друг,***

***Вылечиться от семи недуг.***

Издавна луку приписывали всемогущее свойство – воинам обильно добавляли в пищу лук, считая, что он ***возбуждает***  ***энергию, придает силу и храбрость.***

***Если вас укусил комар или пчела,*** приложить к месту укуса половинку свежеразрезанной луковицы - минут через 10-15 боль уменьшится.

* **Фасоль**

***Свежие раны и ожоги.*** Просушенные бобы смолоть в миксере. Мукой из бобов посыпают раны. Фасоль едят, чтобы не болело сердце.

* **Чеснок**

***Тому, кто, занемог, поможет друг-чеснок.***

***Мелко-мелко его трут, тем, кто заболел, дают.***

Употребляя чеснок, ***меньше болеешь***, заешьте чеснок свежим яблоком, сырой морковью или запейте стаканом свежезаваренного чая.

* **Укроп**

***Если нет аппетита, съешь укропа веточку.***

***Будет он тебе по нраву, кушай больше, деточка!***

***Настой семян -*** улучшает сон, снимает нервное напряжение.

* **Малина**

***Мишка ест в лесу малину. Пьет он сок березовый.***

***Ешьте вы малину тоже, щёчки будут розовы.***

***Отвар ягод малины*** употребляют для полосканий при ангинах и других воспалительных заболеваниях горла.

* **Брусника**

***Алая брусника, в туесок попала.***

***Едят её мочёной, варёной и сушёной.***

***Сок из ягод брусники,*** а также свежие ягоды рекомендуется для улучшения остроты зрения.

***Водный настой брусники*** применяют для утоления жажды у больных с высокой температурой.

* **Яблоко**

***При кашле кушай яблочко, поможет при ангине.***

***Оно поможет детям – Саше и Марине.***

***При воспалении горла*** нужно смешать в равных пропорциях кашицу из тертых яблок, тертого лука и меда. Принимать по 2-3ч. ложки каждый день.

* **Лимон**

***Чтобы вылечить простуду, в чай положим мы лимон,***

***Знаем, этот фрукт поможет, хоть и очень кислый он.***

***При лечении ангины*** подержите во рту 2-3 ломтика лимона с цедрой, посасывайте их, затем медленно разжуйте и проглотите. Делайте такую процедуру каждый час.

* **Сосновые ветки**

***Чтобы мне сосну найти, нужно лишь в тайгу пойти.***

***Смолы и хвои я наберу, лечить взрослых и детвору.***

***Хвойный настой*** применяется для профилактики и лечения цинги:1 ст. ложки хвои заливают стаканом кипятка, настаивают 1 -3 часа, процеживают и пьют 3 раза в день по трети стакана в перерывах между приемами пищи.

***Полезно жевать и сосать сосновую смолу*** при лечении ангины и других заболеваниях глотки и гортани.

* **Береза**

***Если в баню мы пойдем, веник мы с собой возьмём.***

***Будем недуг изгонять, а потом чаи гонять.***

***Берёзовый сок*** пить от ангины по 2 стакана в день.

***Вениками берёзовыми парятся*** – уходят из организма вредные вещества.

* **Рябина**

***Красную рябину ешьте, друзья,***

***Зрение будет хорошим всегда!***

***В виде пюре ягоды рябины*** применяют при потере аппетита и расстройствах желудка. Несколько раз в день съедают по 1 чайной ложки размятых ягод.

***Сок и сухие плоды рябины*** эффективно улучшают зрение.