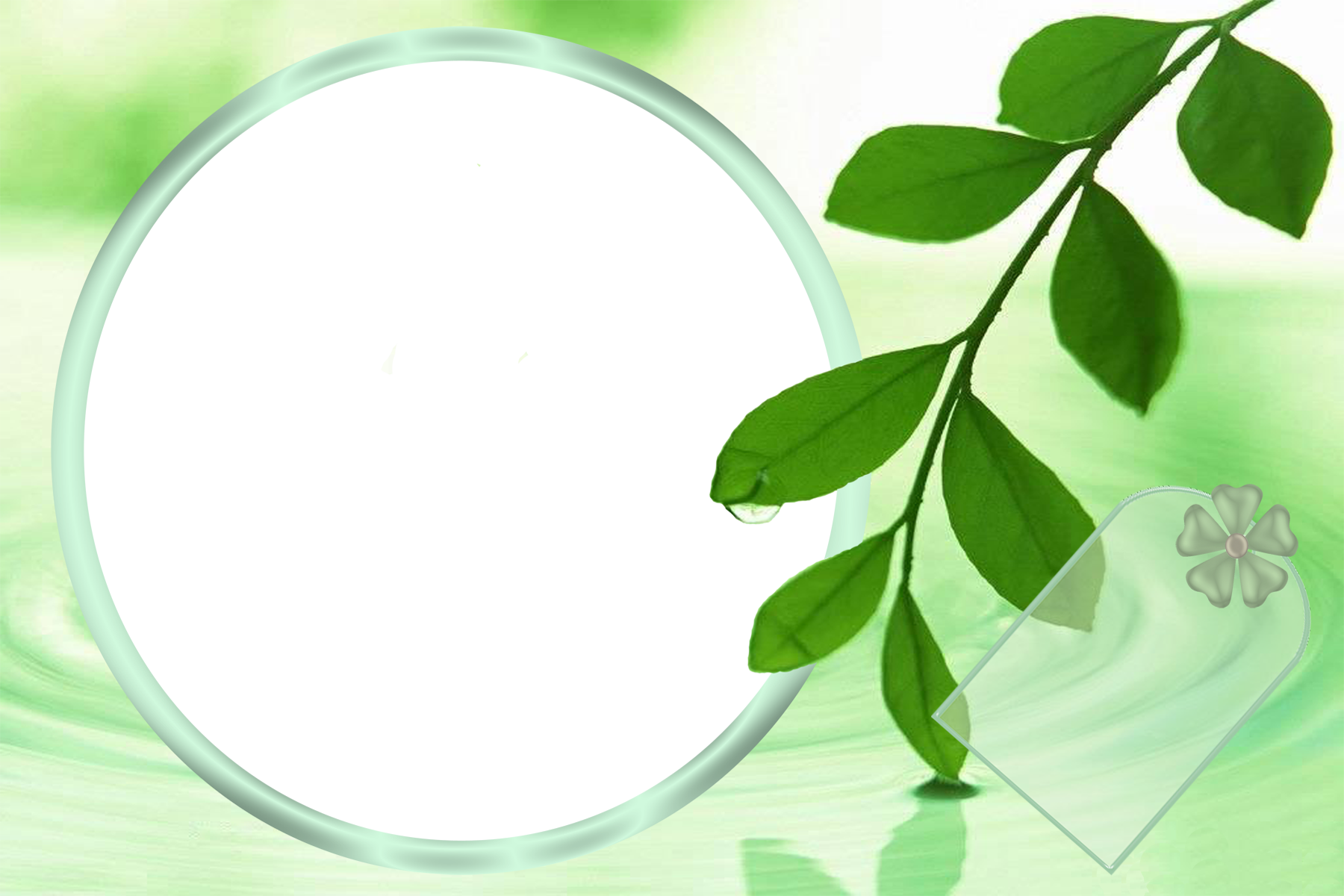


**Здоровье для**

**всех**

**«Сам себе лекарь»**

**(секреты народной медицины)**

**Сам себе лекарем 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 2 часа. Или можно натереть капусту и приложить эту кашицу в виде компресса, горло обмотать, укутать. Компресс держать не менее часа.

**Картофель**

**Без этого продукта, ребята никуда.**

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

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

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

**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.**

**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,** приложите к месту укуса половинку свежеразрезанной луковицы – минут через 10-15 боль уменьшится.