

Вкусные согревающие напитки

По утверждению физиологов, в холодную погоду нужно не только тепло одеваться, но и правильно питаться. Согревающий напиток, рецепт которого знала ещё ваша прабабушка, наверняка, не только позволит вам почувствовать себя уютнее, но и зарядит вас бодростью морозным зимним днем.

Сбитень с пряностями

Ингредиенты: 300 г меда, 300 г сахара, 2 л воды, по 15 г гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, лаврового листа.

Для жженки: 3 ст. ложки сахара, 50 г воды.

Способ приготовления:

Мед смешать с водой и про-

кипятить 30 минут. После этого добавить пряности и кипятить еще 5-7 минут. Сбитень процедить через марлю, подкрасить жженным сахаром.

Глинтвейн на основе вишневого сока

Берем сок, только не смесь с яблоком и черноплодной рябиной, а именно вишневый сок. Подогреваем до первых пузырьков, не даем закипеть. Кладем палочку корицы (можно и порошок) и мед. Можно добавить гвоздику, кардамон или еще какие-нибудь пряности по вкусу.

Даем немного настояться и остыть. Вкуснотища невероятная, и при простуде, когда болит горло, нет ничего лучше. Как ни странно, боль в горле проходит почти сразу.



Лечебная мазь

Существует множество рецептов приготовления в домашних условиях полезных и лечебных мазей. Часто они похожи по составу, что лишний раз доказывает их пользу. Эта мазь так же, как и многие другие, помогает при ранах, ушибах, гнойных язвах, фурункулах, а также при радикулите, простреле, полиартрите, остеохондрозе, артрите и других заболеваниях.

Приготовление:

Для мази делают отдельно два состава.

Сначала перетопить 200 гр. растительного масла с мелко порезанным луком (1 большая головка). Лук должен приобрести золотистый цвет. Дать остыть и процедить.

Основа второго состава - всё то же растительное масло, но теперь его понадобится 100 гр. Растворить в масле 10 гр. канифоли, добавить половинку аптечного пузырька настойки прополиса, бутылочку аптечного вазелина и 10 гр. желтого воска. Всыпать измельченные в кофемолке 3 таблетки левомицетина и 10 таблеток стрептоцида. Все хорошенько размешать, чтобы была однородная масса. Соединить оба состава и хорошенько прогреть, помешивая. Разогретую мазь разлейте в заранее простерилизованные бутылочки, дайте остыть и пользуйтесь ею на здоровье. Хранить мазь лучше в холодильнике.



Ноги в тепле - залог здоровья

Чтобы в сильнейшие морозы вам было комфортно, необходимо утеплить свою обувь. Это вполне можно сделать своими силами, не прибегая к радикальным методам, например, перешиванию и покупке новой пары сапог.

Приобретите стельки, так как через подошву теряется больше всего тепла. Лучше, если они будут изготовлены из собачьей шерсти или войлока. Такие стельки являются гигроскопичными, хорошо впитывают влагу и пропускают воздух, позволяя ноге дышать. Натуральный мех (например, овчина) отлично сохраняет тепло. Можно также приобрести стельки на алюминиевой подложке. Их можно купить в обувных магазинах или заказать через интернет.

Утеплите стельки слоем фольги. Тонкая металлическая подложка будет препятствовать теплоотдаче, не пропустит холод. Вырежьте прокладку из алюминиевой фольги по форме стельки и подложите под нее. Для выполнения этой задачи вполне подойдет обычная фольга, используемая для приготовления пищи.

Помните о том, что необходимо регулярно вынимать стельки для просушивания во избежание скапливания излишней влаги, которая явля-



Чтобы обувь не скользила

Ваша обувь утеплена? Теперь можно позаботиться о её безопасности на скользких дорогах. Для этого можно приклеить на подошву кусочек наждачной бумаги или лейкопластырь, который продаётся в аптеке лентой.

На очищенную и протертую ацетоном подошву обуви можно в виде змейки нанести из тюбика клей "Момент", посыпать крупным песком и дать обуви высохнуть в течение суток. На каблук наклеить кусок войлока - это позволит уверенно чувствовать себя даже на льду. Более долговечно вам прослужит резиновая нескользящая основа, которую могут приклеить в обувной мастерской.

Выбирайте обувь для зимы на размер больше. Не нужно покупать тесную обувь, иначе вам будет в ней неудобно, и вы лишитесь возможности ее утеплить.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА

Для начала будет полезно сделать горячую ванночку для ног, вода в данном случае набирается до колен, а температура воды 40 - 45 градусов. Добавьте в воду горчицу и опустите ноги на 10 минут. Далее нужно сделать чай с лимоном либо малиновым вареньем (прекрасно подойдет и отвар чёрной смородины или шиповника). Не помешает принять умеренно горячую ванну и лечь под одеяло. Ноги должны быть в тепле, поэтому наденьте на них тёплые носки, предварительно насыпав в них горчицы. Если у вас под рукой есть витамин С в таблетках либо в порошке, не пренебрегайте им, обязательно примите, он стимулирует иммунитет и обладает противопростудным действием.

Ингаляции при насморке

Насморк можно так же лечить, используя ингаляцию с аромомаслами - мяты, лимона, эвкалипта, лаванды, чайного дерева и так далее. Если у вас повышенная температура (свыше 38,5°C), можно принять препараты, имеющие жаропонижающий эффект. В случае аллергических реакций следует принять антигистаминные (противоаллергические) препараты.

Народные рецепты от насморка:

1. Вам потребуется пихтовое масло (можно приобрести в аптеке). Налейте в



небольшую миску 3- 5 литров горячей воды, добавьте 5 капель масла и сядьте над этой миской, голову накройте полотенцем и дышите носом. Это значительно облегчит ваше дыхание.

2. Для снятия отека с носа нужно погреть переносицу следующим образом - насыпать соль на сковородку и греть её до горячего состояния, далее взять мешочек, это может быть как носовой платок, так и чистый носок, засыпать туда горячую соль и положить себе на переносицу. Грейте, но будьте внимательны, не обожгите себе нос.

3. Закапывайте в каждую носовую полость ментоловое масло по 3-5 капель. И принимайте витамины (аскорбинки, лимонный чай, чай с вареньем).

4. Свекольный сок от насморка. Отжимаем сок свёклы и по 3-5 капель закапываем в каждую носовую полость 2 раза в день.

5. Возьмите свежееотжатый сок моркови, добавьте растительного масла и 2-3 капли чесночного сока. Закапывайте в нос 2-3 раза в день.

6. Нарежьте мелкими кубиками лук, дайте ему настояться в подсолнечном масле. Смазывайте получившейся стойкой ноздри носа.