



*** Высокая температура.**

0,5 л воды с молоком 1:1, сахаром или медом по вкусу и с 1 ч. ложкой молотого кардамона снижают температуру.

*** «Тяжесть» в желудке.**

Обмакнуть ломтик имбиря в мед и пожевать.

*** Проблемы с кишечником (диарея).**

Разведите 0,5 стакана йогурта 0,5 стаканом воды, добавьте щепотку имбиря и мускатного ореха.

*** Метеоризм.**

Заварите 1 ч. ложку равных частей молотого кардамона, фенхеля и имбиря в 1 стакане воды. Выпить, когда немного остынет.

*** Головная боль.**

- Заварить 1 ч. ложку равных частей кориандра и кумина (зиры) в 1 стакане горячей воды. Пить постепенно, глотками.

- Выпейте стакан теплого молока с 2 ч. ложками льняного семени.

*** Жирная кожа, угри, прыщи.**

1 ст. ложку сока алое смешать с 1/4 ч. ложки куркумы. Принимать внутрь 2 раза в день, пока кожа не станет чистой.

*** Неприятный запах изо рта.**

Пожуйте семена фенхеля или заварите в стакане кипятка 1 ч. ложку смеси молотого кардамона, молотой корицы и молотых лавровых листьев (в равной пропорции), охладите и пейте.

*** Обильные менструации.**

Принимайте 2-3 раза в день стакан теплого молока, размешав в нем 0,5 ч. ложку куркумы и щепотку шафрана.

*** Грипп, простуда.**

Кипятите 0,5 ч. ложки имбиря и 1 ч. ложку молотой корицы в 0,5л воды 10 мин. Выпивайте 1 стакан каждые 3 часа с небольшим количеством меда.

Тэги: [на](#) , [лекарства](#) , [полезные](#) , [кухне](#) , [советы](#) , [вашей](#)