**Как в разных странах борются с простудой**

**Новые слова:**

Простуда

Недуг

Имбирь

Кипяток

Горошина

Штука

Кардамон

Гвоздика

Корица

Мята

Чеснок

Озноб

Признак

Кипяток

Барсучий жир

Невыносимый (-ая, -ое, -ые)

Сопровождать - сопроводить

Заливать – залить

Нарезать – нарезать

Цедить – процедить

Толочь – растолочь

**Читайте:**

Простуда и грипп – это заболевания, которые не являются смертельно опасными недугами, но порой  они делают нашу жизнь невыносимой. Они сопровождают человечество всю жизнь, и поэтому в разных странах существуют свои эффективные методы борьбы с ними. В последнее время, даже врачи всё чаще советуют заменить химические лекарства средствами народной медицины. Давайте посмотрим, как борются с простудой и гриппом в разных странах.

Корейцы заваривают себе горячий чай с корнем имбиря. Чтобы его приготовить, на одну большую чашку кипятка кладут четыре горошины чёрного перца, четыре штучки кардамона, три гвоздики, имбирь и корицу по вкусу.

При первых признаках простуды жители США пьют коктейль из мяты, лимонного сока, мёда и чеснока. Эликсир здоровья по-американски готовится так: необходимо залить чайную ложку мяты перечной стаканом кипятка, варить 3 – 5 минут на слабом огне, процедить через сито, а затем добавить чайную ложку мёда. Далее мелко нарезать зубчик чеснока, положить его в другую чашку и растолочь, добавить сок четверти лимона, соединить с медовым отваром и хорошо перемешать. Этот тёплый напиток хорошо помогает, если пить его перед сном.

В Греции издавна готовят свой особый напиток. Почувствовав боль в горле и озноб, греки заливают два ломтика апельсина или лимона двумя стаканами красного вина, добавляют туда чайную ложку мёда, две гвоздики и чуть-чуть корицы. Доводят напиток до кипения и выпивают горячим маленькими глотками.

Россияне традиционно лечатся прогреванием: используют согревающие кремы и мази, например скипидарную или ментоловую мазь или средства на основе барсучьего жира. Эти кремы оказывают согревающее и обезболивающее действие. Особенно успешно разогревающие мази и кремы применяются для лечения детей.

*По материалам газеты «Метро»*

**Вопросы:**

1. Считаются ли опасными заболеваниями простуда и грипп?
2. Всегда ли можно лечиться от простуды и гриппа только лекарствами?
3. Какой продукт встречается почти во всех народных рецептах при лечении простуды?
4. Расскажите, как в вашей семье лечатся от сезонных заболеваний.