

Что делать при легком недомогании? Поморский вариант

Осень. Попасть под нудный в своей нескончаемости морозящий дождик, промочить ноги или от души намерзнуться под пронзительным, уже почти по-зимнему холодным ветром... Да никаких проблем просто. Пьяную драку заказывали? Будет.

А от мокрых ног и небольшого озноба до простуды... И двух шагов нет. Раз, и уже лежите в горизонтальном положении с градусником под мышкой.

Так что почувствовали легкое недомогание, приготовили на сон грядущий горячего глинтвейна по венгерскому рецепту и – под одеялко. Чтобы утром встать и радоваться. Хорошо жить, когда здоровый дух в не менее здоровом теле.

А если не получается? И хотел бы радоваться, да нечему пока. Недомогание как было, так и остается. Да ещё и угрожает. Мол, подожди самую малость, и из легких категорий я, того и гляди, переквалифицируюсь в более тяжелые. Что тогда? Лапки в гору и болеть? Да ни в коем случае. Бороться! А как и каким способом – вот об этом я и хочу сейчас рассказать.

Для сомневающихся поясню – методика лечения проверенная. Самим автором. Первый раз его таким способом архангельские поморы за одну ночь на ноги поставили. Ну, а потом он уже сам. По мере необходимости.

Для лечения нам понадобятся: один лимон, два апельсина и крупный грейпфрут. Крупный – это когда он по размеру больше всего остального вместе взятого. А к цитрусовым ещё столовая ложка мёда. С горкой.

Первым делом чистим апельсины, лимон, грейпфрут. И – в соковыжималку их. Если у кого таковой в хозяйстве нет, то тогда лучше не чистить. Разрезали цитрусовый пополам и – в правой руке вилка, а в левой – половинка, например, апельсина. Втыкаем вилку в самый центр обнажившейся мякоти, наклоняем плод над какой ёмкостью и начинаем

двигать вилку по кругу, постепенно всё сильнее и сильнее прижимая её к краю с кожурой. Если при таком способе выдавливания сока он получится с мякотью и покровной пленкой, отделяющей одну дольку от другой, – ничего страшного. В них тоже витамины.

По итогу разных вариантов выдавливания у нас должно получиться граммов 250-300 цитрусового микса. Хорошая большая кружка. Даже с «горочкой».

Но в кружку сок переливать рано. Ставим ёмкость с ним на плиту и включаем огонь. И тут же одной столовой ложкой убиваем сразу двух зайцев. Первого, когда добавляем его в сок мёд. И второго – когда помешиваем, помешиваем. И чтобы мёд разошелся в горячем вареве. И чтобы мякоть ко дну не прикипела. Хотя, опять же – **до кипения доводить жидкость ни в коем случае нельзя**

! А то ведь весь витамин С, что у нас в цитрусовом соке, прикажет долго жить. Но без него... Какое без него лечение?

Поэтому сок нагреваем, нагреваем, а как чувствуем, что всё, достаточно, – отключаем огонь. Градусах так при 75-80. Или чуть меньше. Нам же его ещё надо из емкости в кружку перелить. Он при переливательно-переместительных операциях ещё немного остынет. Как раз до такой температуры, чтобы его прямо с пылу-жару, да без какой потери времени на остужение, и выпить сразу.

Пить начнете, так ещё и до половины кружки дойти не успеете, как почувствуете – потеть начинаете. Вот он, первый шаг к выздоровлению. Вторым – опрокидывайте остаток в себя, чтобы дно кружки увидеть, и третьим – под одеялко. Подоткнули его со всех сторон хорошенько и – спать, спать, спать.

Чтобы утром уже встать совершенно новым человеком. Конечно, старые заплатки – они тоже никуда не делись, но на следующий день и сам черт после такого поморского коктейля вам явно – не брат. И даже не ближайший родственник.

И что там на сегодня у нас было запланировано? Берегитесь, дела!

Вот только есть одно «но», которое при этом варианте борьбы с легким недомоганием обязательно надо учитывать. **При малейших проблемах с желудком, равно как и с почками, лечиться таким способом нежелательно**.

Кислотно-витаминный концентрат, который содержится в кружке импровизированного поморского лекарства – солидный. И освоить его за ночь способен далеко не каждый организм. Мой-то в молодые годы перерабатывал всё, начиная некипяченой водой из-под крана и заканчивая школьными чернилами для авторучек. Так что у автора этот вариант борьбы с надвигающимся недугом проходит на «ура». А вот стоит ли его на себя примерять, так то каждый решает сам. Сам...

Ну, и естественно, злоупотреблять им не рекомендуется. Раза два-три за осеннее-зимний период. Не больше. Если увидите, что в эту норму не укладываетесь... Может, стоит тогда над этим задуматься? И всё-таки сделать визит вежливости к терапевту?..

Автор - **Константин Кучер**

[Источник](#)