Népi gyógymódok

Mivel **védekeznek** a magyarok a megfázás és a téli betegségek **ellen**? A magyarok általában abban hisznek, hogy **bizonyos** ételek és italok segítenek egészségesnek maradni.

Talán a legfontosabb a húsleves - aranyszínű, meleg, és tele van zöldségekkel és vitaminokkal. Ez a leves akkor a legfinomabb, ha 3-4 órán keresztül főzzük, nagyon lassan.

A fokhagyma is nagyon egészséges, és Magyarországon nem csak főzés**hez használjuk**, hanem **nyersen** is esszük, pl. **pirítóson** vagy lángoson.

A méz és a mézes tea is nagyon népszerű télen. Sokszor eszik a mézet fokhagymával vagy **gyömbérrel** is.

És **végül, de nem utolsósorban** az ital, ami mindenre jó: a pálinka. A legtöbb magyar hiszi, hogy ha pálinkát iszik, akkor nem lesz beteg - soha.

népi gyógymódok
folk remedies
védekezik valami ellen
(to) protect oneself against something
bizonyos
certain
használ valamihez
(to) use for something
nyers
raw
pirítós
toast
gyömbér
ginger
végül, de nem utolsósorban
last but not least