

## «Без лекарств и докторов»

Существует достаточно домашних средств, применение которых поможет значительно облегчить состояние при простуде. Если Вы простудились, прекратите употреблять жидкости в холодном виде. В частности чай с имбирем очень полезен при простуде. Каждые 4 часа постарайтесь выпивать полстакана теплого молока с добавлением куркумы, щепотки соли и чайной ложки топленого масла. Это средство также эффективно если у вас болит горло. Поласкайте горло теплой водой с добавлением соли (1 ст. теплой воды + 1 ст. ложку соли). Смесь из равных пропорций меда и куркумы - удивительное средство от простуды. Употребляйте эту чудотворную смесь по 1 ч.л. 4-5 раз в день. Постарайтесь ничего не есть и не пить сразу после употребления этой смеси. На ночь необходимо проделать следующую процедуру: разогреть чайную ложку топленого масла (до комнатной температуры), лечь и пипеткой закапать 2-3 капли в каждую ноздрю. Обратите внимание - масло должно быть теплым, не горячим.



**Три замечательных волшебных средства укрепят иммунитет ребенка и защитят его от частых простуд:**

- 1. Адаптогены.** Это вещества растительного или животного происхождения, которые в одно и то же время и тонизируют, и стимулируют детский организм. Это настойка лимонника, элеутерококка, корня женьшеня. Можно давать по 1 капле на каждый год жизни малыша.
- 2. Натуральные соки, фреши.** Магазиновые соки, которые прошли термическую обработку, таким эффектом не обладают. А вот фреши насытят детский организм легко усваиваемыми витаминами и минералами. Особенно полезны выжимки из калины и клюквы. Разведите чистый сок напополам с водой, а потом добавьте мед.
- 3. Травяные чаи.** Засыпьте в термос равное количество липового цвета и сушеной малины (можно потом добавлять в липовый чай и перетертую с сахаром малину), дайте чаю настояться в течение часа. Давайте ребенку пить по полстакана 1-2 раза в день незадолго до еды.

**Как лечить простуду без лекарств? Ребенок все-таки подхватил простуду и заболел? Отложим пока в сторону новинки фармацевтической промышленности и воспользуемся дарами и секретами природы.**

**Как сбить температуру без жаропонижающих?** Сбивать температуру ниже 38 градусов лекарственными препаратами не рекомендуется. Если же температура невысокая (до 38), приготовьте отвар трав из цветов бузины, листьев березы, подорожника, шалфея, ромашки, эвкалипта и календулы. Смочите в отваре пеленку или простынку, отожмите и оберните ее ребенка, а сверху накройте теплым одеялом.

**Как выгнать простуду?** Если у ребенка нет температуры, устройте ему горячие ножные ванны. Попарьте малышу ножки. Налейте в тазик горячую воду, добавьте сухой горчицы и парьте малышовые ножки 10 мин, постепенно повышая температуру воды (с 37 градусов до 42). Потом хорошо промокните ступни, смажьте их козьим или барсучьим жиром и наденьте теплые шерстяные носочки.

**Как лечить насморк у ребенка?** Растворяем полчайной ложки соли в стакане кипяченой воды (негорячей) и с помощью маленькой клизмочки промываем по очереди носовые ходы у ребенка. Также можно орошать нос раствором из ¼ чайной ложки меда и 5 чайных ложек воды. Следите за тем, чтоб ребенок не запрокидывал головку, и вся вода из носа вытекала в раковину.



**Как избавить ребенка от кашля?** 10-минутная ингаляция с травяным отваром эвкалипта или минеральной водой «Боржоми» творит чудеса. Также отхаркивание стимулирует обильное питье. Заварите цветы бузины или подорожник из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, дайте полчаса настояться и поите малыша теплым чаем с медом.

***Как облегчить боль в горле?*** Если ребенок уже достаточно взрослый и умеет полоскать горло, готовьте ему полоскания: отвары ромашки, шалфея, раствор пищевой соды или меда (1 чайная ложка на стакан теплой воды + 1 чайная ложка лимонного сока). Пусть ребенок полощет горлышко 5-6 раз в день. В раствор для полоскания можно добавить несколько капель прополиса. Прополис обладает замечательными противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Если ребенок даже и проглотит немного настоя – это не страшно. Полезная и лечебная жидкость лишь хорошо промоет носоглотку.

### **Важные правила лечения простуды у ребенка:**

- Все тепловые процедуры можно делать только при нормальной температуре тела.
- Эфирные масла, бальзамы, травяные настои и продукты пчеловодства нужно применять очень осторожно, если ваш ребенок – аллергик.
- Прежде чем лечить простуду у ребенка без лекарств, посоветуйтесь со своим педиатром.

### **Помните две простые истины:**

- ***Быть здоровым так же легко, как им не быть!***
- ***Нужно не бороться с болезнями, а сохранять крепкое здоровье!***