

## Одолеем недуг народными средствами

«Все мы родом из детства», — сказал однажды Антуан де Сент-Экзюпери, автор самой известной детской сказки, которая затрагивает струны души у читателя любого возраста.

Французский классик имел в виду, что именно в детстве формируется наша личность: наши пристрастия и антипатии, слабости и сильные стороны. Именно события детства оставляют неизгладимые отпечатки в нашей судьбе, и багаж пережитого в самую светлую пору — пору беззаботности и постоянного оптимизма, даже вопреки обстоятельствам, — мы несём потом с собой в течение всей жизни. Слова писателя можно трактовать и с более практической точки зрения. Здоровье — самое драгоценное достояние человека — в огромной степени зависит от того, насколько правильно родители осуществляют уход за ребёнком в первые месяцы и годы жизни.

Когда речь заходит о здоровье ребёнка, любой родитель сделает всё возможное, чтобы обеспечить сына или дочь всем необходимым. Как известно в дошкольном возрасте дети очень часто болеют, это происходит по разным причинам: слабая иммунная система, экология, питание, большое количество детей в группе, различные инфекции. Мечта всех родителей, чтобы их малыш оправился от гриппа или простуды в кратчайшие сроки. И зачастую в этом стремлении могут помочь рецепты народной медицины. Как ни странно, многие из них работают так же быстро и эффективно, как и проверенные клиническими испытаниями медикаментозные препараты. Но намного деликатнее - и в этом их преимущество.



Я не хочу отрицать правильность традиционного медикаментозного лечения деток. Но бывают ситуации, когда и народные средства помогают и даже очень эффективно. Все знают, что надо пить теплое молоко с медом или чай с малиной. Я, например, с рождением первого сына для себя открыла способ сбивание температуры с помощью обтирания водой с уксусом. А если начинается ангина, то даю ребенку по утрам, чайную ложку лимонного сока и кислая среда в ротовой полости способствует угнетению болезнетворных микробов.

Существуют множество растений, которые оказывают лечебное действие. Вот некоторые из них, которые должен знать любой родитель. Их часто используют для лечения детей.

## Чай из соцветий ромашки лекарственной

Чай из соцветий ромашки используют при вздутии живота, спазмах желудка, кишечника, как потогонное, противовоспалительное средство, а также для уменьшения явлений аллергии. Лекарственное сырье залить кипятком из расчета: 0,5 стакана на 1 чайную ложку при однократном употреблении и 1 стакан кипятка на 1 столовую ложку при употреблении чая в течение дня. Дать остыть, перед употреблением процедить. Чай из ромашки применяют в виде полосканий, ингаляций, примочек, компрессов.

## Лук и чеснок.



Полезные свойства лука и чеснока трудно переоценить. Треть наиболее известных и популярных рецептов лечения гриппа народными средствами включают в себя эти целебные продукты. Кроме того, чеснок укрепляет иммунную систему. Он убивает бактерии, вирусы, грибок и помогает бороться с инфекционными заболеваниями пазух, горла и легких. Способов применения этих чудо - продуктов множество: от банального поедания до приготовления отваров. Но мало кто знает, что для скорейшего выздоровления от гриппа полезно не только употреблять лук и чеснок, но даже вдыхать их испарения. Для этого нужно нарезать или натереть на терке одну луковицу и несколько долек чеснока. После чего, не мешкая, наклониться и глубоко вдохнуть несколько раз их едкий аромат – чередуя вдохи то носом, то ртом. Медики не дадут соврать – вирус гриппа концентрируется в основном именно в дыхательных путях, поэтому и вдыхание полезных веществ из лука и чеснока чрезвычайно эффективно.

## Календула.

Как вы хорошо знаете, дети часто получают ссадины и царапины. Очень важно на этот случай иметь дома бутылочку календулы или календуловую мазь. Это растение прекрасно обеззараживает раны и помогает им быстрее затягиваться. Промойте царапину или небольшой порез водой, затем нанесите календулу, лучше мазь.

## **Мать-и-мачеха**

Применять в качестве отхаркивающего, размягчающего мокроту. Одну столовую ложку листьев мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10-15 минут, остудить и процедить. Принимать через 2-3 часа: детям дошкольного возраста — по 1 столовой ложке, дошкольного возраста — по 1 десертной ложке.

## **Липовый чай**



Принимать при кашле, простуде. Вдыхают пары липового цвета при заболевании дыхательных путей, чай используют также для полоскания горла и рта. Одну столовую ложку измельченных цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, после процедить. Для полоскания в стакан липового настоя рекомендуется и добавить 1 чайную ложку соды питьевой.

## **Фенхель.**

Издавна известное средство от колик. Помогает избавиться от кишечных газов и спазмов. От половины до полной чайной ложки теплого чая из фенхеля отлично помогают младенцам, страдающим от колик, и детям от газов. К тому же этот чай обладает приятным вкусом. Также он помогает при заболеваниях дыхательных путей.

## **Чай из плодов шиповника**



Чай из шиповника богат витаминами (С, В2, Р и др.) и обладает желчегонным действием. Для приготовления чай из целых плодов взять 20 г плодов шиповника и залить их 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут в закрытой эмалированной посуде, дать настояться в течении 24 часов, после чего процедить.

Также можно готовить чай из плодов шиповника и смородины черной поровну, или плодов шиповников и рябины тоже поровну.

## **Тысячелистник обыкновенный.**

Каждый родитель беспокоится, когда его ребенок страдает от лихорадки. Это растение обладает потогонным действием и способствует потоотделению, если у ребенка жар. Теплый чай или настойка помогают в тех случаях, когда жар держится долго.

**Все мы родом из детства, так пусть оно будет счастливым – счастливым и здоровым!**