

## Рецепты Здоровья.

### Мы рекомендуем несколько доступных рецептов народной медицины

#### **ОТ НАСМОРКА:**

(Лечить насморк у малышей лучше народными методами – капли агрессивно действуют на нежную слизистую носа ребёнка, вызывают привыкание.)

Из сырой красной свеклы выдавите сок. К 2,5 ч.л. сока добавьте 1 ч.л. мёда, закапывайте в нос по 5-6 капель 4-5 раз в день. Такие капли применяются при аденоидах, насморке – дыхание улучшается, прекращается выделение слизи.

Репчатый лук мелко нарежьте, пассируйте на сухой чистой сковородке до появления сока, добавьте немного подсолнечного масла, дайте смеси настояться в течении 12 часов, затем процедите и закапывайте в нос по 1-2 капли за приём.

Детям с пяти лет можно закапывать капли из чеснока. 2-3 зубчика раздавите в чесночнице, добавьте 50мл подсолнечного масла, оставьте на 6-12 часов. Процедите и закапывайте в нос по 1-2 капли. Предупредите ребёнка, что будет щипать и надо потерпеть.

#### **ОТ КАШЛЯ:**

Смешайте 1ч.л.мёда, 2 ст. ложки семян аниса (продаются в аптеке) и щепотку соли. Залейте стаканом воды, доведите до кипения, процедите. Давайте ребёнку по 2 ч.л. каждые 2 часа. По мере стихания кашля постепенно сокращайте дозу. Нельзя давать смесь детям, страдающим диатезом.

Чёрную редьку нарежьте кубиками, положите в кастрюлю, посыпьте сахаром, поставьте в духовку на 2 часа. После того как редька запечётся, остудите, слейте образовавшийся сок в бутылку, давайте его ребёнку по 2ч.л. 3-4 раза в день перед едой и на ночь.

Отварите кусочки картофеля, положите в двойной полиэтиленовый пакет, заверните в полотенце, зафиксируйте на груди ребёнка, только следите, чтобы было не слишком горячо. Прогревайте грудь час. Этот способ лечения хорош для детей, у которых аллергия на горчику.

Полезно давать детям сок брусники, смешанной пополам с мёдом или сахарным сиропом.

Чай из клевера: 2 ст.ложки сухих листьев положите в заварной чайник, залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течении 15 минут, процедите. Ребёнок должен принимать настой по полстакана 3-4 раза в день. Можно подсластить мёдом.

Смешайте мёд и оливковое масло в равных пропорциях, давайте по 1 чайной ложке 3-4 раза в день. Это средство помогает и при коклюше.

#### **ИНГАЛЯЦИЯ:**

При заболевании верхних дыхательных путей, ларингитах, трахеитах помогут ингаляции с листьями эвкалипта, который обладает противовоспалительным, успокаивающим действием. Приготовьте отвар: 10г листьев залейте стаканом

воды, поварите 15 минут, постоянно помешивая, охладите, процедите. 1 ст. л. Отвара растворите в стакане воды. Пусть ребёнок подышит тёплым паром. Этим же раствором можно полоскать больное горло. (Вместо отвара эвкалипта можно использовать обычную настойку, которая продаётся в аптеке: 15-20 капель на стакан воды. Ингаляции можно делать с ромашкой, шалфеем, лавровым листом.

Хорошо прочищают заложенный нос ингаляции с содой: в кастрюльку с кипятком добавьте 3-4 ч.л. соды, накройте её махровым полотенцем и дайте ребёнку подышать 10 минут. Проследите, чтобы пар не обжог слизистую носа.

Когда ребёнок простудился, одевайте ему на ночь на голову тёплый платок. Хорошо сделать горчичную ванночку для ног. Перед сном можно выпить теплое молоко с ложечкой мёда и сливочного масла.