

## Консультация для родителей

### Простуда –это серьезно

Если при простуде пропал голос, помогут следующие рекомендации:

- Полоскать горло травяным отваром: из сухих цветков липы, ромашки, шалфея. Приготовьте отвар (на 1 л воды по неполной столовой ложке каждого растения), подогрев в эмалированной посуде на водяной бане около получаса. Отвар процедить и использовать 3-4 раза в день, после еды, предварительно подогрев.
- Вечером подышать целебными ароматическими парами, обладающими противовоспалительными и антибактериальным действием. В кипящую воду добавьте 1 ч. ложку морской соли, 5-6 капель гвоздичного масла, доведите до кипения. Осторожно вылейте смесь в глубокую миску или термос и подышите над паром 15 минут. Ингаляции лучше делать перед самым сном.

### Если заболело горло

- Каждые 1-2 часа рассасывайте леденцы или пастилки с антисептиком, чередуя их прием 3-5 дней.
- Последовательно рассосите 4 дольки разрезанной крест-накрест луковицы ( луковый сок глотайте, а саму дольку выплюньте, когда станет сухой).
- Отварите 2 ст. ложки плодов инжира в стакане молока, и, не торопясь, понемножечку, 3-4 раза в день глотайте сладкую кашицу, чтобы нормализовалась слизистая носоглотки.
- Приготовьте противовирусный сбор трав: лист березы, эвкалипт и шалфей (1:2:3).

Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте в теплом месте под крышкой 15-20 минут, процедите. Полощите горло этим настоем после еды и перед сном.

После полоскания подержите 5-7 минут во рту пюре из тертой моркови с медом (2:1). Это средство способствует рассасыванию налета, который образуется на миндалинах при аденовирусной инфекции.

Если горло болит очень сильно, полощите его настоями Melissa лекарственной и мяты перечной. Столовую ложку залейте стаканом кипятка и выдержите 30 минут в термосе.

## Средства экстренной помощи для заложенного носа

➤ Паровая ванна для ног с солью и травами.

После процедуры, растерев стопы махровым полотенцем, смажьте их чесночным маслом ( на столовую ложку растительного масла возьмите измельченную ложку чеснока, выдержите 8-10 часов и отожмите через марлю).

Наденьте шерстяные носки и ложитесь в постель.

➤ Пейте горячий куриный бульон.

Благодаря содержащейся в нем аминокислоте –цистеину он уменьшит выделение слизи, а пар увлажнит полость носа и снимет отечность слизистой оболочки.

➤ Чтобы свободно дышалось, 1-2 раза в день, а при необходимости и чаще промывайте его жидкостями, помогающими справиться с насморком:

- теплой минеральной водой без газа;

- раствором пищевой соды (чайная ложка на стакан теплой кипяченой воды);

- морской водой (1\2 чайной ложки соли, щепотка соды и 3-5 капель 5-процентного спиртового раствора йода на стакан воды);

- чаем из цветков ромашки с медом ( столовую ложку сухой травы заварить стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить и добавить 1\3 чайной ложки меда).

