

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Натуральные средства для профилактики и лечения ОРВИ у детей в домашних условиях

***Натуральные соки** способствуют насыщению организма ребенка витаминами. Для детей старше 3-х лет вы можете сами приготовить их с помощью соковыжималки, смешивая разные виды овощей и фруктов. Для приготовления соков используйте морковь, свеклу, яблоки, апельсины, сельдерей (при отсутствии у ребенка аллергии на них). Не забывайте развести натуральный сок наполовину водой.

***Варенье из малины, калины, смородины, облепихи** обладает противовирусными и противовоспалительными свойствами, стимулирует иммунитет, а во время болезни уменьшает лихорадку и мышечную боль. Приготовьте полезный напиток: две чайные ложки варенья положите в чашку и залейте кипятком.

***Компот из шиповника и сухофруктов** предложите малышу между приемами пищи.

*Известны полезные свойства **теплого молока**, если добавить в него немного сливочного масла и чайную ложку меда, это поможет предотвратить развитие трахеита и бронхита у ребенка.

***Сироп из редьки** эффективен для лечения кашля, но соблюдайте технологию приготовления: срежьте верхушку и сделайте углубление, положите в него мед, накройте верхушкой и поставьте в темное место. Когда появится сок, давайте ребенку по 1 чайной ложке три раза в день.

Детские чайные напитки на основе растительного сырья

*Как и с любыми лекарственными препаратами, с лекарственными растениями также будьте осторожны и учитывайте их свойства. Соблюдайте дозировку. Не насыпайте сухую траву в заварочный чайник «на глаз», не используйте вместо чайной ложки десертную. Доза должна быть отмерена точно. Помните, что лекарственные растения не всегда можно использовать у детей с аллергией. Важно знать и о побочных эффектах, которые есть у некоторых растений. Так, ромашка в большом количестве может возбуждать нервную систему. Прекрасный иммуностимулятор – клюква может раздражать слизистую оболочку желудка.

*Храните лечебные растения правильно. Они имеют ограниченный срок действия. Так, листья, плоды, цветы и стебли не теряют своих целебных свойств около двух лет, а кору и корни можно использовать около трех лет. Для хранения лекарственных растений не годятся стеклянные или жестяные баночки, как для обычного чая. Лучше использовать бумажные или тканевые мешочки. Сухие растения боятся температуры выше 25° С, прямых солнечных лучей, соседства с веществами, имеющими резкие запахи.