

Консультация для родителей «Здоровье всему голова»

Грипп

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и сильной болезненностью дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- Избегать массового скопления людей
 - Принимать препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
 - Смазывание носа оксолиновой мазью
 - Ингаляции паров лука и чеснока
 - Настойка эвгенолового 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 чайная ложка для детей)
 - 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Принимать по 1-2 ч.л. в день
 - Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., заливая водой, перед сном.
 - Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (рыбьим, персиковым, абрикосовым, маслом пшеницы).
- Для этого 2-3 раза в день закладывайте масло в нос (пальцевым шпатель и каждую ноздрю), после этого сразу же ложитесь на спину, чтобы масло прошло через полость носа и достигло задней стенки глотки, смазав её. Достаточно помассировать 5-10 минут.



Консультация для родителей «Здоровье всему голова»

- **Здоровье дороже богатства**
- **Здоровым будешь – всё добудешь**
- **Здоровье не купишь**
- **В здоровом теле – здоровый дух**

Режим гриппа, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

Как повысить иммунитет

Все процедуры необходима продолжать с утра до 11.00 и вечером 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка эвгенолового (1 чайная ложка на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- «Флуорент» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней
- «Аевит» (витаминный)
- Рыбий жир
- Сироп калина (курс лечения 10 дней)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)



Консультация для родителей «Здоровье всему голова»

Фарингит и ларингит

С распространением холодов обычно резко усиливается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.

При **остром фарингите** воспаляется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: сухость, жжение, зуд, царапанье в глотке. Может повыситься температура тела.

Уменьшить неприятные ощущения в глотке поможет полоскание йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5% йодной воды на ¼ стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/3 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды).

Полоскательный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, эвкалипта, липового цвета. Пары от отвара жасмина и чайная и дышать через бумажную воронку в течение 5-7 минут. Вдох делать ртом, а выдох через нос.

Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани.

В результате голос хрипит, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоит гадливость в гортани, кашель.

При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня жареный эффект даёт поочередно ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани.

Смажьте тёплой смесью ватную палочку или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.

Хорошо пить тёплую жидкость 6-8 раз (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплой воды). Для размягчения слизи, орошения задней стенки гортани и на голосовых связках, рекомендуется ингаляции с пищевой содой.

Противопоказательно в установившемся действии оказывать ингаляции смесью лекарственных препаратов в масле и эфирными маслами «Камфен» или «Пинапин».

