

# СОВЕТЫ доктора Айболита

...Если вы возьмете три зубчика чеснока, раздавите их, смешаете с ложкой свежего сливочного масла и намажете на два ломтика белого хлеба. Посыпьте сверху этот бутерброд измельченной петрушкой и дайте съесть ребенку.

Пусть запивает его теплым молоком. Такой бутерброд послужит неплохой профилактикой от простуды.

Еще одно малоизвестное средство. Сырую свеклу средних размеров тщательно вымойте, очистите и разрежьте пополам. В каждой половине сделайте выемку, засыпьте сахарным песком и поместите в разогретую духовку.

Сахар растает, и получится лечебный сироп, помогающий от кашля. Пусть ребенок принимает его 4-5 раз в день по 1/2 - 1 чайной ложке. Несколько дней повторяйте прием

«лекарства».

И еще о свекле. Приготовьте полстакана свекольного сока, слегка посолите его, нагрейте в теплой воде и давайте малышу полоскать воспаленное горло.

Аркадий ЛАПИКОВ, педиатр



# Закаливание солнцем



Ещё Гиппократ за четыре века до нашей эры, указывал на болеутоляюще действие солнца. Многие народы обожествляли солнце, как живительную силу. Солнце - враг разнообразным бактериям. Поэтому необходимо периодически проводить проветривание и сушку детских постелей, одежды. Под влиянием солнечных лучей витамин «Д» выделяется организмом. Отсутствие солнечных лучей снижает прочность костей, провоцирует костные переломы, ведёт за собой ряд деформаций. При недостатке солнца значительно замедляется срастание костей, заживление ран, повышается возбудимость, нарушается ритм сна.

## Уважаемые родители!

Не упускайте возможности вместе со своими детьми провести свободное время на солнечной полянке, в лесу, на пляже.

Помните! Этим вы укрепите здоровье ваших детей!





**СОВЕТЫ** доктора   
**Айболита**

**ПРИ НАСМОРКЕ**

**МАСЛЯНЫЙ НАСТОЙ БАГУЛЬНИКА.** 1 ст. ложка с верхом измельченного багульника болотного залить 100 мл подсолнечного или оливкового масла, настаивать в темном месте, взбалтывая каждый день в течение 21 дня, затем процедить, отжать. В первый раз закапать 2-3 капли в каждую ноздрю, затем закапывать по 1 капле 3-4 раза в день. Процедуры проводить не более недели, насморк проходит через несколько дней.

**СОК КАЛАНХОЭ.** Можно смазать носовые ходы 2-3 раза в день соком свежего листа каланхоэ. Можно также закапывать в нос по 3-5 капель этого сока.

**РАСТВОР МЕДА.** Мед развести теплой кипяченой водой (1:2) и применять для закапывания по 5-8 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день при остром и хроническом насморке. Втягиваемый в ноздри 20%-ный медовый раствор излечивает хронический насморк.

**ПРИ КАШЛЕ**



2ч.л. сливочного масла, 2 сырых яйца (желтка), 1 дес.ложку муки или крахмала, 2 дес.ложки меда хорошо смешать. Принимать до еды 4-5 раз в день.

**НАСТОЙ БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК.** Настой, приготовленный из расчета 1 ст.л. почек на стакан воды, принимать 1-2 ст.л. 3 раза в день при бронхитах.



# СОВЕТЫ доктора Айболита



## КАШЕЛЬ:

- 1) Успокаивает и смягчает кашель «лекарство» из редьки. Выбираем пузатую черную редьку с хвостом. Срезаем верх и вырезаем внутри воронку. Кладем в углубление немного меда. Редьку помещаем в банку с водой, через 3-4 часа. Когда наберется сок, дать ребенку немного выпить и снова положить мед.
- 2) Выдавить из лука сок и смешать с медом в пропорции 1:1

## НАСМОРК:

- 1) Паровые ингаляции с отваром эвкалипта, шалфея, ромашки, сосновых почек или с ментоловым маслом или медом.
- 2) В самом начале простуды применяются горчичные сапожки: на подошвы и на икры ног с боков, ставят горчичники на ночь, а сверху надевают шерстяные носки, детям горчичники ставят на бумагу.



## СОВЕТЫ доктора Айболита

при простуде:



**КЛЮКВА.** Ягоды клюквы болотной в виде настоя, морса или сиропа принимают внутрь без ограничения

**СОК КЛЮКВЫ.** Сок плодов клюквы болотной применяется как жаропонижающее средство.

**СМЕСИ СМЕДОМ.** 70-80 гр. меда развести в стакане горячего молока и употребляют на ночь.

Смесь меда с соком хрена и соком лука (1:1:1) по 1 ч.ложке 3 раза в день до еды.

**МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ.** Малиновое варенье с горячим чаем издавна использовалось при простудных заболеваниях как потогонное средство.

Можно 100 гр. и сок 1 лимона растворить в 0,8 л кипяченой воды и выпить в течение дня при простуде так и при гриппе.

**НАСТОЙ ЗВЕРОБОЯ СМЕДОМ.** 4 ст. ложки измельченной травы зверобоя залить в термосе 0,5 литра кипяченой воды, настаивать 1,5-2 часа добавить по вкусу мед. Пить теплый настой по 0,5 стакана 2-3 раза в день при ангинах, гриппе, ОРЗ.

**НАСТОЙ УКРОПА.** 1 ст. ложку измельченной травы или семян укропа залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать 1-2 ст.ложке 4-5 раз в день.



# ОРЗ (ОРВИ)

Это воспалительное заболевание верхних дыхательных путей – респираторных: слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов. Их еще называют острым катаром (катар верхних дыхательных путей).

Признаки: насморк, кашель, охриплость, боль в горле, затрудненное глотание, иногда слабость, не сильная головная боль, повышение температуры – это заболевание напоминает грипп, но симптомы выражены не так ярко. Протекает заболевание легче чем грипп.

Возбудитель: вирусы, к которым люди очень восприимчивы, особенно при охлаждении, переутомлении, если организм ослаблен. Это не тяжелое заболевание опасно осложнениями – ангиной, пневмонией, отитом почечных лоханок, гайморитом.

При заболевании рекомендуется постельный режим на 2–3 дня, покой, обильное питье, легкая пища и лекарственные препараты. Нужно хорошо проветривать комнату, особенно тщательно следить за полостью рта, чистить зубы, полоскать рот, при сухости и появлении трещин на губах – смазывать их детским кремом или маслом.

Часто нужно менять постельное белье, одежду.

ОРЗ – заразное, больной может служить источником распространения инфекции в течении 5–7 дней от начала заболевания.

Профилактика:

изоляция больного, ограничить контакты с членами семьи, особенно с детьми. В период эпидемии лучше не водить детей в кино, в театр, в гости. Очень важно и закаливание – мытье ног на ночь водой комнатной температуры, сон при открытой форточке. Дома не следует кутать детей. Больному выделить отдельное полотенце, посуду, носовые платки. Основная и надежная мера предупреждения

ОРЗ – это укрепление защитных сил организма

Родители зачастую отправляют ребенка в ясли или сад с небольшим насморком, покашливанием, считая его здоровым. Но именно эти дети и распространяют инфекцию. Помните об этом и соблюдайте советы врача.

