**«Без лекарств и докторов»**

         Существует достаточно домашних средств, применение которых поможет значительно облегчить  состояние при простуде.

 Если Вы простудились, прекратите употреблять жидкости в холодном виде. В частности чай с имбирем очень полезен при простуде. Каждые 4 часа постарайтесь выпивать полстакана теплого молока с добавлением куркумы, щепотки соли и чайной ложки топленого масла. Это средство также эффективно если у вас болит горло. Поласкайте горло теплой водой с добавлением соли (1 ст. теплой воды + 1 ст. ложку соли). Смесь из равных пропорций меда и куркумы - удивительное средство от простуды. Употребляйте эту чудотворную смесь по 1 ч.л. 4-5 раз в день. Постарайтесь ничего не есть и не пить сразу после употребления этой смеси. На ночь необходимо проделать следующую процедуру: разогреть чайную ложку топленого масла (до комнатной температуры), лечь и пипеткой закапать 2-3 капли в каждую ноздрю. Обратите внимание - масло должно быть теплым, не горячим.

**Три замечательных волшебных средства укрепят иммунитет ребенка и защитят его от частых простуд.**

**1. Адаптогены.** Это вещества растительного или животного происхождения, которые в одно и то же время и тонизируют, и стимулируют детский организм. Это настойка лимонника, элеутерококка, корня женьшеня. Можно давать по 1 капле на каждый год жизни малыша. Не переживайте, что эти растворы содержат спирт – в таких малых количествах вашему ребенку они навредить не могут.

**2. Натуральные соки, фреши.** Магазинные соки, которые прошли термическую обработку, таким эффектом не обладают. А вот фреши насытят детский организм легко усваиваемыми витаминами и минералами. Особенно полезны выжимки из калины и клюквы. Разведите чистый сок напополам с водой, а потом добавьте мед.

**3. Травяные чаи.** Засыпьте в термос равное количество липового цвета и сушеной малины (можно потом добавлять в липовый чай и перетертую с сахаром малину), дайте чаю настояться в течение часа. Давайте ребенку пить по полстакана 1-2 раза в день незадолго до еды.

 ***Как сбить температуру без жаропонижающих?***

Сбивать температуру ниже 38 градусов лекарственными препаратами не рекомендуется. Если же температура невысокая (до 38), приготовьте отвар трав из цветов бузины, листьев березы, подорожника, шалфея, ромашки, эвкалипта и календулы. Смочите в отваре пеленку или простынку, отожмите и оберните ее ребенка, а сверху накройте теплым одеялом.

*Как выгнать простуду?* Если у  ребенка  нет температуры, устройте ему горячие ножные ванны. Попарьте малышу ножки. Налейте в тазик горячую воду, добавьте сухой горчицы и парьте малышовые ножки 10 мин, постепенно повышая температуру воды (с 37 градусов до 42). Потом хорошо промокните ступни, смажьте их козьим или барсучьим жиром и наденьте теплые шерстяные носочки.

*Как лечить насморк у ребенка?* Рекомендую лечить насморк старым проверенным йоговским способом. Растворяем пол чайной ложки соли (лучше морской) в стакане кипяченой воды (негорячей) и с помощью маленькой клизмочки промываем по очереди носовые ходы у ребенка. Также можно орошать нос раствором из ¼ чайной ложки меда и 5 чайных ложек воды. Следите за тем, чтоб ребенок не запрокидывал головку, и вся вода из носа вытекала в раковину.

*Как избавить ребенка от кашля?* Сначала мы пили сиропы бутылками, потом бросив это бесполезное дело, дышали по старинке над кастрюлей с горячей отварной картошкой, накрывшись одеялом. Было весело, но сложно, и маленьким детям не подходит. Потом осознав всю необходимость такого приобретения, мы купили ультразвуковой домашний ингалятор. Дело пошло на лад. 10-минутная ингаляция с травяным отваром эвкалипта или минеральной водой «Боржоми» творила чудеса. Также отхаркивание стимулирует обильное питье. Заварите цветы бузины или подорожник из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, дайте полчаса настояться и поите малыша теплым чаем с медом.

*Как облегчить боль в горле?* Если ребенок уже достаточно взрослый и умеет полоскать горло, готовьте ему полоскания: отвары ромашки, шалфея, раствор пищевой соды или меда (1 чайная ложка на стакан теплой воды + 1 чайная ложка лимонного сока. Путь ребенок полощет горлышко 5-6 раз в день. В раствор для полоскания можно добавить несколько капель прополиса. Прополис обладает замечательными противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Если ребенок даже и проглотит немного настоя – это не страшно. Полезная и лечебная жидкость лишь хорошо промоет носоглотку.

Важные правила лечения простуды у ребенка:

* Все тепловые процедуры можно делать только при нормальной температуре тела.
* Эфирные масла, бальзамы, травяные настои и продукты пчеловодства нужно применять очень осторожно, если ваш ребенок – аллергик.
* Прежде чем лечить простуду у ребенка без лекарств, посоветуйтесь со своим педиатром.

Помните две простые истины:

* *Быть здоровым так же легко, как им не быть!*
* *Нужно не бороться с болезнями, а сохранять крепкое здоровье!*