



Консультация

ЛУК, ЧЕСНОК И БЕРЕЗОВЫЙ ЛИСТОК.

Народная медицина в осеннее ненастье

Подготовил: Барбашина Ольга Вячеславовна, воспитатель

Снова осень, слякоть, сырой, пронизывающий ветер, и угроза простуды. О медикаментозных препаратах вам конечно же расскажет участковый врач. Но, приобретая те или иные лекарства, мы каждый раз с опасением читаем в аннотации к ним о побочных действиях, противопоказаниях и боимся неумелым применением, незнанием навредить организму.

И, между прочим, правильно боимся! Поэтому с большой охотой лечим разные кашли - чихания, методами народной медицины. Они действуют более мягко и хороши тем, что не вводят в организм химиопрепараты.

А что же за методы народной медицины? Многие из них достались нам от прабабушек и исправно помогают их потомкам.

У ребёнка при насморке разные источники советуют заменить сахар гречишным или донниковым мёдом, а белый хлеб и картошку – основные источники крахмала на время болезни из рациона питания исключить.

Еще один довольно безобидный и вполне терпимый способ. Надо положить ржаной или белый сухарь на горячую плиту или сковороду и когда он начинает «гореть», вдыхать дым в течение двух-трех минут. Делать это надо три раза в день. Такая «ингаляция» быстро улучшает состояние.

Вам более привычен другой способ – закапывание? Его тоже приходится применять. Замечательно, если на вашем подоконнике растет каланхоэ. Зеленый сок, выжатый из пары толстых листочков, чуть горчит, но не щиплет слизистую и дети обычно его

переносят довольно спокойно. Более радикальное закапывание – свекольным соком. Но чтобы не щипало в носу, его надо обязательно разбавлять морковным. Еще более сильное средство – сок из чеснока. Его нужно разводить прокипяченным растительным маслом (подсолнечным, персиковым, абрикосовым, облепиховым или любым другим). Такое закапывание – мощный удар по бактериям в носу. Но! Внимание! Чтобы выбрать правильную дозировку, попробуйте сначала закапать это лекарство себе. И больше одного раза закапывать сок чеснока не надо.

Завершить лечение можно более мягкими способами. Не поленитесь сварить картошку в мундире и накрыв ребёнка легким, но плотным одеялом, дайте ему подышать целебным паром с соланином, который содержится в кожуре картофеля.

Ну, а если ребенок надыхался холодным воздухом, у него красное горло, глотать больно, начинается кашель, да такой, что и спать не даёт всю ночь? На этот случай лучше «подстелить соломки» еще в начале мая. Майские берёзовые листочки, еще совсем маленькие, размером с двухрублевую монету, блестящие, остро и нежно пахнущие, желателно высушить в темном проветриваемом помещении и убрать в полотняный мешок. Над запаренными в кипятке берёзовыми листьями, накрывшись скатертью, дышало не одно поколение наших пра-пра-пра, включая детей, при любых признаках простуды, особенно при сильном кашле.

Чтобы малюго ребёнка, который ещё не умеет дышать горячим берёзовым паром, не «трепал» кашель, на ночь его грудь и спину можно смазывать нутряным салом (лучше бараньим или козьим), сверху положить воощеную бумагу, теплый платок, на ноги надеть шерстяные носки.

На больное горло можно сделать тёплый компресс из творога, лучше из козьего молока. После компресса сделайте легкий массаж, поглаживая ребенка от горла к груди. Бабушки при этом ещё и приговаривали: «Брысь болезнь к киске, а киска отнеси ее мышке, а мышка отнеси болезнь в поле, а горлышко – не боли боле».

Что ещё умели наши далекие прародители и что не стоит забывать нам? Если пропал, осип голос, они томили в печи пару морковок в двух стаканах молока и давали пить морковное молоко. А ещё натирали репу, отжимали сок и, слегка подогрев, поили им.

Вот ещё несколько рецептов: смешать сок лимона, 1 ст. л. глицерина и 1 ст. л. меда. Лимон предварительно несколько минут прокипятить, чтобы стал мягким и можно было отжать больше сока. Пить смесь надо по чайной ложке за полчаса до еды 3 раза в день.

Размешать 1ст. л. меда, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. воды и 1 ст. л. горчицы и использовать эту смесь вместо горчичников.

Пихтовым маслом растирать грудь и спину, массировать стопы, смазывать им вокруг ноздрей, втирать его в верхнюю часть носа: 3-4 капли пихтового масла на кастрюлю горячей воды – хорошая ингаляция.

Можно приготовить лечебное питье: 2 шт. сушёного инжира порезать на части, положить в стакан молока, вскипятить, прикрыть толстой тканью и дать настояться примерно час. Пить горячим по стакану после еды.

Наверняка в вашей семье тоже есть свои испытанные рецепты, оставшиеся от бабушек. Не пренебрегайте ими. Это – опыт, освященный веками.

(по материалам газеты «Добрая Дорога Детства», раздел «Школа ПДД» - переменка здоровья)