

## «Профилактика простудных заболеваний».

**Описание:** В данном материале рассказывается о лечении воспалительных заболеваний и ЛОР органов народными средствами у детей дошкольного возраста.

**Простудные заболевания** – это условно названные болезни, вызванные охлаждением, которому подвергается организм ребенка. Однако при этом имеет не только охлаждение, но и инфекция, состояние организма и другие факторы. В данном случае фактически речь идет о заболеваниях воспалительного характера при контакте с инфекцией.

Простудные заболевания чаще бывают в холодные месяцы года, когда колебания температуры воздуха наиболее выражены, отмечается повышенная влажность, сильные ветры. Особенно легко простудиться разгоряченному, вспотевшему ребенку, когда он выходит на мороз, сильный ветер. При таком резком охлаждении тела сразу теряется значительное количество тепла, снижаются значительные свойства организма и в результате появляется раздражение слизистых оболочек дыхательных путей.

Простуде подвержены, как правило, малозакаленные, изнеженные дети, особенно при утомлении. Нередко простудные заболевания возникают при нарушении носового дыхания. Дети обычно тяжелее, чем взрослые, переносят болезни, и у них чаще возникают осложнения. При простудных заболеваниях в воспалительный процесс могут вовлекаться различные отделы дыхательных путей – нос, пазухи, горло, трахея, бронхи, легкие. Иногда заболевают уши.

Обычно простудные заболевания ненадолго «уводят» ребенка от коллектива. Уже через неделю малыш снова приходит в детский садик.

У детей дошкольного возраста многие болезни ЛОР - органов носят воспалительный характер. Острые воспалительные ЛОР - заболевания весьма разнообразны и часто чреваты опасными последствиями. В случае несвоевременного лечения они могут стать хроническими. С целью предупреждения воспалительных заболеваний необходимо избегать сквозняков, быстро охлаждающих только часть тела, что представляется опасным для ослабленного ребенка.

### **Липовый цвет**

Используют в виде настоя цветков липы, содержащих эфирное масло, фитонциды, каротин и другие вещества при воспалительных заболеваниях (ангине, хроническом тонзиллите и других). Для приготовления настоя две столовые ложки измельченных цветков заливают 200 мл горячей кипяченой воды, греют 15 мин, не доводя до кипения, после чего настаивают 45 мин. Затем процеживают, оставшееся сырье отжимают. Полученным настоем полоскают горло в течении дня.

Как жаропонижающее и потогонное средство липовый цвет используют в виде настоя, его заваривают как чай и принимают внутрь при гриппе, ОРЗ и других инфекциях – ларингите, трахеите, бронхите.

### **Календула**

Оказывает противовоспалительное, дезинфицирующее бактерицидное действие, является

успокоительным средством. Применяют календулу при аденоидите, риносинусите, бронхите, пневмонии, хронической пневмонии, астматическом бронхите.

### **Эвкалипт**

Повышает устойчивость слизистой оболочки бронхов, носа, носоглотки. Его применяют при аденоидите, отите, риносинусите, бронхите.

### **Зверобой**

Оказывает противовоспалительное действие, он убивает болезнетворные микробы, стимулирует защитные реакции организма, способствует заживлению ран. Его применяют при риносинусите, отите, аденоидите, пневмонии, бронхите, хронической пневмонии.

### **Прополис**

Оказывает противовоспалительное и губительное действие на стафилококк и другие микробы. Является обезболивающим средством. Его применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, аденоидите, отите, риносинусите, синусите, фарингите, ларингите, трахеите, бронхите.

### **Алое**

Повышает устойчивость слизистой оболочки бронхов, оказывает противовоспалительное действие, повышает защитные силы организма. Применяют при рините, риносинусите, аденоидите, пневмонии, в период выздоровления.

### **Оливковое масло**

Повышает устойчивость слизистой оболочки, оказывает противовоспалительное действие. Применяют при заболевании верхних дыхательных путей, синусите, аденоидите, фарингите.

### **Каланхое**

Оказывает противовоспалительное, противомикробное действие, ускоряет процессы заживления. Применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, синусите, рините, отите, трахеите, бронхите, фарингите.

### **Дифосфонат**

Оказывает противовоспалительное действие на стафилококк, стрептококк и другие микробы. Способствует заживлению ран. Применяют при аденоидите, риносинусите, гранулезном фарингите, ожогах кожи с гнойным вялотекущим процессом.

### **Мед**

Применяют в случае воспалительных заболеваниях как потогонное и отхаркивающее средство. Его используют с горячим чаем или молоком.

**Медово-чесночную кашу** Можно принимать при гриппе, ОРЗ, насморке. Чеснок натирают на терке, смешивают с медом в соотношении 1:1 и принимают по 1 чайной ложке перед сном, запивая теплой водой.

При бессоннице принимают полстакана теплой воды с одной столовой ложкой меда на ночь.

### **Настой чеснока**

Целесообразно применять во время эпидемии гриппа с профилактической целью.

Некоторым детям можно предложить понюхать натертый на мелкой терке лук или чеснок. Продолжительность такой процедуры 3-5 мин, проводят ее 2 раза в день в течении 6-10 дней.

#### **Сок редьки с медом**

Рекомендуется как противовоспалительное и отхаркивающее средство. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день в течении 3-5 дней.

#### **Отвар ягод калины с медом**

Применяют для уменьшения кашля и разжижения мокроты при трахеите и бронхите. 100 г ягод варят в течении 5 мин в 200 г меда, принимают по 1-2 столовые ложки 4-5 раз в день, запивая теплой водой.

#### **Настой шиповника**

Обладает бактерицидным, дезинфицирующим, потогонным и мочегонным свойствами. Особенно эффективен при простудных заболеваниях. Настой готовят из расчета 5-6 столовых ложек ягод на 1 л воды. Принимают в течении дня.