

# Консультация для родителей

## «Здоровье всему голова»

### Фарингит и ларингит

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.

При **остром фарингите** воспаляется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела.

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

Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета. Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течение 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.

**Острый ларингит** - это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель. При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани.

Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.

Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой.

Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

# Консультация для родителей

## «Здоровье всему голова»

### Лук от семи недугов

**Бронхит**, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день во время еды.

**При гриппе** свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течение 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.

Кашица из запечённого лука способствует **созреванию абсцессов, фурункулов** и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Свежий сок лука является хорошим **ранозаживляющим средством** при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.

Сок и кашицу лука используют для укрепления и **предупреждения выпадения волос**, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течение 3-4 недель.



# Консультация для родителей

## «Здоровье всему голова»

### Греть или не греть

Вы не задумывались, почему врачи рекомендуют прикладывать к больному месту то согревающий компресс, то, напротив, пузырь со льдом? Потянул мышцу, продуло шею, ноет поясница или сустав, упал и ушибся - во всех этих случаях лечебные действия могут проходить под разным «градусом».

### ПОДЛИТЬ МАСЛА В ОГОНЬ

Именно так мы и действуем, накладывая на воспаленное место спиртовой компресс, горячую грелку, повязывая шерстяной платок в случае, когда этого делать категорически нельзя. Если боль вызвана воспалением, прилив крови к больному месту может, напротив, усугубить ситуацию, усилив воспалительный процесс. Кстати, многие полагают, что воспаление - это нагноившаяся рана, или воспаление среднего уха, или воспаление легких... И не подозревают, что распухшее, отечное и горячее на ощупь колено - это на самом деле воспаленный сустав. И дополнительно греть его никак нельзя.

### КОГДА НЕЛЬЗЯ ГРЕТЬ

Первые сутки после ушиба, на месте которого образовалась гематома.  
При ушибах, вывихах и растяжениях, сопровождающихся острой болью, покраснением, отеком.  
При воспалительных заболеваниях суставов в стадии обострения (с признаками воспаления).

### КОГДА НУЖНО ГРЕТЬ

Спортивные травмы без признаков воспалительного процесса (в том числе старые травмы).  
Ушибы и повреждения связочного аппарата без признаков воспалительного процесса.  
Ревматическая боль в суставах и мышцах.  
При скованности движения в суставе.  
Мышечная боль после физической нагрузки.  
Заболевания суставов в стадии ремиссии, при хроническом течении болезни (без признаков воспаления).



# Консультация для родителей

## «Здоровье всему голова»

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

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

### Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течение 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре).

Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни) •Сок моркови (50,0г)

•Сок свёклы (50,0г)

•«Флорента» - 1 ч.л. на 1/4 стакана воды, курс 10 дней

•«Аевит» (витамины)

Рыбий жир

•Оротат калия (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).

