

Народная медицина. Простудные заболевания



О. В. Гридина, воспитатель
МБДОУ №41 «Рябинушка»
2024 г.

КОНСПЕКТ ВСЕОБУЧА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Народная медицина. Простудные заболевания»



Самыми актуальными на сегодняшний день являются средства для лечения гриппа и простудных заболеваний. Сегодня мы рассмотрим средства народной медицины.

Средства при насморке

1. Можно избавиться от насморка, если втягивать носом соленую воду несколько раз в день.
2. Испытанное эффективное средство – вдыхание паров сваренного неочищенного картофеля.
3. Делая вечером ванночку для ног, выпейте стакан горячего липового чая, после чего сразу же ложитесь в постель. Благодаря этому вы хорошо пропотеете, и на следующее утро насморк пропадет совсем или заметно уменьшится.
4. При насморке рекомендуется обернуть ступни марлей, смоченной спиртовым настоем стручкового перца, поверх надеть шерстяные носки и лечь в постель.
5. Детям, особенно маленьким, при насморке закапывать в нос свежеприготовленный сок красной свеклы.

А теперь несколько простых средств при насморке:

1. Массируйте кончиками указательных пальцев точки у наружного основания ноздрей – заложенность носа сразу уменьшится.
2. Несколько раз в день наносите немного бальзама «Звездочка» на переносицу, виски и те места на лице, где ощущается дискомфорт.

3. От насморка и гайморита помогает горячий настой подорожника, листьев земляники лесной и зверобоя: 2 ст. ложки любой травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по полстакана 2-3 раза в день.

4. Хорошо очищает полость носа, облегчая дыхание, содово-таниновые капли: чайную ложку чая заварите стаканом кипятка, выпаривайте 15 минут на медленном огне, процедите через марлю и добавьте чайную ложку питьевой соды. Закапывайте 2-3 раза в день по 1-2 пипетки в каждую ноздрю, после чего обязательно высморкайтесь.

5. Фитотерапевты рекомендуют 3-4 раза в день вливать в каждую ноздрю по 6-8 капель свежих соков (морковного и яблочного) или травяных настоев. Последние можно применять и в виде ингаляций – по 3-4 ежедневных процедуры по 5 минут:

- смешайте траву зверобоя, кору ивы и дуба, цветки липы и листья мяты (1:1:2:2:2). Залейте 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка. Оставьте на 3 часа в термосе, процедите и добавьте перед употреблением 3-5 капель пихтового масла;

- возьмите поровну траву тысячелистника и душицы, листья шалфея, корень фиалки трехцветной и кору калины. Залейте 2 ст. ложки сбора стаканом холодной воды, настаивайте час, доведите до кипения, выдержите на огне 5-7 минут, охладите и процедите;

- составьте сбор из равных частей сосновых почек, цветков мальвы лесной, листьев мать-и-мачехи, коры ивы и травы душицы. Залейте 2 ст. ложки сбора стаканом холодной воды, настаивайте час, доведите до кипения, выдержите на огне 5-7 минут, охладите и процедите.

Испытанные средства при кашле и воспалении дыхательных путей

1. Употребление молока с черным чаем и медом предупредит возникновение кашля.

2. При затяжном кашле поможет отвар мандариновых корок.

3. Весной от кашля избавит березовый сок с молоком.

4. 1 ст. ложку травы буквицы лекарственной (черной) настаивайте в течение 1 часа в 1/2 л кипятка и пейте с медом по вкусу по 1/2-2/3 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

Средства при затяжном бронхите у детей и взрослых

1. Порошок из корня аира полезно принимать до еды по 0,6 г 3 раза в день.

2. 0,5 л сока натертой черной редьки смешать с 400 г меда. Пить по 2 ст. ложки вечером перед едой.

3. Отвар мандариновых корок принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

4. 1 часть еловой смолы (живицы) и 1 часть желтого воска растопить и остудить. Класть на раскаленные угли и дышать выделяющимся дымом.

5. Пить отвар мать-и-мачехи с медом.

6. В сибирских деревнях при «жестокой простуде» и сильном кашле применяли следующее средство: 20 г полыни настаивали в 0,5 л водки – чем дольше, тем лучше, но не менее суток. Принимали по 1 ст. ложке 3 раза в день и перед сном. Детям это лекарство не рекомендуется.

7. Насыпать сухой горчичный порошок в носки и не снимать их 2–3 дня.
8. В первые часы заболевания простуду можно остановить 10-минутными ножными ваннами с порошком горчицы.

При насморке, кашле, респираторных заболеваниях рекомендуют ножные горчично-солевые ванны. В ведро теплой воды добавить 200 г поваренной соли и 150 г горчицы. Опустить в ведро обе ноги до голени, покрыв сверху теплым одеялом. Держать ноги в растворе до покраснения, затем сполоснуть их теплой чистой водой и, надев шерстяные носки, лечь в постель. *При варикозном расширении вен ножные ванны противопоказаны!*

9. При простудных болезнях с температурой и заболеваниях с лихорадочным состоянием советуют есть ягоды красной смородины или пить их сок.
10. Всыпьте 8 г корней синюхи голубой в стакан кипятка, кипятите, пока отвар не загустеет до половины объема или до значительной густоты. Давайте больному ребенку по 1 ч. ложке 3 раза в день как отхаркивающее, успокаивающее и болеутоляющее средство. Наиболее эффективно употреблять это средство непосредственно перед приступом кашля. Взрослым принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.
11. Возьмите равные количества травы спорыша, травы чабреца, плодов аниса, плодов укропа, почек сосны и мелко измельченного корня солодки. 4 ч. ложки смеси залейте 1,5 стаканами холодной кипяченой воды, настаивайте в течение 2 часов, доведите до кипения, прокипятите 2–3 минуты, затем остудите и процедите. Давайте больному ребенку по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды, при бронхоэктатической болезни, при коклюше, хронической пневмонии.
12. Смешайте 500 г измельченного репчатого лука, 400 г сахара и 50 г меда, влейте в смесь 1 л воды. Варите смесь на слабом огне в течение трех часов, затем остудите и перелейте в закупоривающуюся бутылку. Давайте больному ребенку по 2–3 ст. ложки в день. Средство можно применять при мучительном кашле и коклюше.
13. При бронхите и кашле у детей нарезанную маленькими кубиками редьку засыпьте сахаром, запекут в духовке в течение 2 часов, процедите и слейте образовавшуюся жидкость в бутылку. Давайте ребенку по 2 ч. ложки 3–4 раза в день перед едой и на ночь.
14. Давайте больному ребенку тертую сырую тертую редьку и ее сок - при бронхите, коклюше, так как сок редьки с медом обладает отхаркивающим действием, смягчает кашель. Средство можно использовать для возбуждения аппетита, для лучшего опорожнения желчного пузыря, для удаления из организма избыточной жидкости.

Однако употреблять редьку можно не каждому ребенку! Содержащиеся в ней эфирные масла противопоказаны при болезнях желудка и тонкого кишечника, поджелудочной железы и некоторых заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы.

15. Редьку нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке около 2 часов. Жидкость процедить и слить в бутылку.

Принимать по 2 ч. ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

16. Нарезать тонкими ломтиками 6-8 штук редьки, пересыпать сахаром. Через полдня появится сок, столовую ложку которого надо принимать через каждый час. Это средство должно излечивать самый тяжелый кашель в сравнительно короткий срок.

Деревенские средства от кашля

1. Приготовить напиток из ржи, овса, ячменя, добавить цикорий, 2 г очищенного горького миндаля и пить, как обыкновенный кофе. Можно с горячим топленым молоком.
2. При болях в груди от простуды и кашля очень полезен кипяченый сок репы с медом.
3. Для отделения мокроты полезно принимать внутрь брусничный сок с сахарным сиропом или медом - довольно часто в течение дня по 1 ст. ложке. Во время лечения вместо воды лучше пить отвар из полевой клубники.

Средства при ангине и других воспалениях горла

1. Разведите 1 ч. ложку пихтового масла в 0,5 л кипяченой воды: влейте масло в воду и хорошо размешайте, чтобы получилась эмульсия. Полощите этой жидкостью горло через каждые полчаса, пока не утихнет боль. С этой же эмульсией можно делать согревающие компрессы.
2. Сок каланхоэ смешайте пополам с водой и полощите этим раствором горло несколько раз в день.
3. Свежий сок лука употребляйте внутрь по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.
4. При лечении ангины одну дольку чеснока мелко нарежьте, залейте на 1 час стаканом чуть теплой кипяченой воды, настой процедите и полощите им горло несколько раз в день.

А если пропал голос, не пытайтесь разговаривать, даже шепотом – это может быть еще опаснее, чем громкая речь. Во время ларингита при шепоте голосовые связки напрягаются, как при крике. Можно вообще лишиться голоса!

Лучше каждые 30 минут вдыхайте ароматный пар. Залейте травяной сбор стаканом кипятка, выдержите час под крышкой. Состав настоев:

№1 - 1/2 ч. ложки листьев багульника болотного, 1 ч. ложка листьев подорожника большого и 2 ч. ложки листьев мать-и-мачехи;

№2 - по 3 ч. ложки почек сосны или травы лаванды и цветков ромашки аптечной;

№3 - 2 ч. ложки травы фиалки трехцветной и 1,5 ч. ложки травы череды трехраздельной;

№4 - по 1 ч. ложке листьев мать-и-мачехи, цветков коровяка скипетровидного и цветков бузины.

Не полощите горло! В гортань все равно не попадет ни капли – при процедуре ее плотно прикрывает надгортанник. А звуки при полоскании могут повредить.