**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 течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

* Настойка элеуторококка (1 капля на 1 год жизни)
* Сок моркови (50,0г)
* Сок свёклы (50,0г)
* «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней («Арго», ул.Шагова,4)
* «Аевит» (витамины)
* Рыбий жир
* Оротат калия (курс лечения 10 дней)
* 100г - дрожжи, 1 ст.л. - сах. песка, 1 ч.л. - какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)
* 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

**Лук от семи недуг**

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 вои время еды.

При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 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 течении 3-4 недель.

**Грипп**

Грипп - чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

* Избегать массового скопления людей
* Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
* Смазывание носа оксолиновой мазью
* Вдыхание паров лука и чеснока
* Настойка элеуторококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
* 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
* Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
* Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.

**Ларингит**

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».

**Фарингит и ларингит**

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

При остром фарингите восполняется 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 ½ 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 течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос

**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей**

1.     Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

2.     Соблюдайте режим дня.

3.     Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4.     Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

5.     Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше - 8 раз.

6.     Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

7.     Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

8.     Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.

9.     Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.

10.   Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11.  Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

12.    Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.

13.   Берегите нервную систему вашего ребёнка.

14.  Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.

15.   Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.

16.  Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!