***Осенние хвори: маме на заметку***

 **Когда у малыша начинаются какие-то проблемы со здоровьем, так хочется помочь крохе быстрее победить болезнь. К сожалению, при первых же признаках болезни большинство родителей действуют одинаково, дают своим детям таблеточку от недуга, позабыв о том, что ни одно лекарство не бывает только исцеляющим - оно всегда приносит и вред, может не заметный сразу, но обязательно проявляющийся позже. Несмотря на то, что современные таблетки действуют целенаправленно, они все же весьма негативно влияют, например, на печень, разрушают полезную микрофлору кишечника.**

 **В наше время очень многие ученые и врачи считают, что вреда от химических лекарств больше, чем пользы и все чаще отдают предпочтение лекарствам природным, изготовляемых на основе различных растений.**

 **Природа, как известно, гораздо мудрее человека. Во время длительного процесса эволюции она сумела создать такие химические соединения, которые человек не может в точности повторить до сих пор.**

 **В детстве всех нас бабушки поили брусничным сиропом, чтобы снизить жар, а на ранки прикладывали подорожник. Подобными средствами не стоит пренебрегать и сейчас. Они хороши тем, что помогают организму бороться с болезнью самостоятельно, вырабатывают иммунитет против того или иного недуга.**

 **Очень важно, что даже в засушенных травах содержаться немало полезных витаминов и минералов. Благодаря этому лекарственные растения помогают не только справить с болезнью, но и укрепляют организм в целом, придают ему тонус.**

 **К сожалению, современные люди, живущие в больших городах, уже отошли от прежних обычаев, забыли многие народные рецепты, применявшиеся в старину. Отчасти нам помогает то, что травы и их сборы, смеси продаются в аптеках и к ним прилагается подробная информация по приготовлению и применению.**

 **Дорогие Мамы и Папы, осенью у нас прибавилось хлопот, нам хочется уберечь малыша от недугов. Однако как бы мы не старались, он все равно простужается. Вот несколько советов, которые помогут вашему ребёнку.**

**Насморк**

   Хорошо известный вам ринит, - всего лишь защитная функция организма, который таким образом пытается остановить инфекцию. Поэтому не старайтесь всеми способами заглушить неприятные симптомы, лучше помогите крохе поправиться.

*Экстренные меры.*

   Чтобы убить микробов, поселившихся в носике малыша, воспользуйтесь простым дезинфицирующим средством - солью. Размешайте чайную ложку соли в стакане воды и промойте им носик ребенка, перед тем как закапать капли. Вместо капель можно воспользоваться народными средствами :

1. Свежеотжатый морковный или свекольный сок, разведенный наполовину с водой.
2. Луковый сок с медом (3 ст. л. нарезанного лука залить50 мл.теплой воды с разведенной в ней 1 ч.л. меда, процедите и капайте 4-5 раз в день).

*Внимание!* Если у ребенка поднялась температура, слизь стала густой и желтого цвета, появилась боль в области лба и щек - срочно вызывайте врача. Никакого прогревания в этом случае делать нельзя, иначе воспаление усилится.

**Ангина**

   Не ругайте ребенка, что он опять щеголял без шапки или не захотел надевать свитер. Ангина - недуг инфекционный, и малыш мог заразиться от приятеля.

*Экстренные меры.*

   Как только ребенок начал жаловаться на боль в горле, осмотрите полость глотки. Если миндалины увеличены и покраснели…

1. Смерьте температуру. Не превышает 38, не пугайтесь - это катаральная ангина, которая лечится довольно быстро.
2. Свыше 38- дело серьезное, это может быть фолликулярная (гнойная) ангина. Независимо от температуры уложите больного в постель. Ведь ангина даже в легкой форме способна дать осложнение на почки, сердце, легкие, суставы.
3. Вызовите врача.
4. Приготовьте крохе лечебные напитки: компот из смородины, молоко с боржоми, чай с шиповником, малиновым вареньем, брусничный либо клюквенный морс. Питье должно быть обильным и теплым, чтобы вымыть из организма токсины.

Каждый час давайте полоскать горло настойкой календулы (1 ч.л. на стакан воды), отваром шалфея, или ромашки. Ребенку постарше приготовьте смесь: 1 ч.л. соли, 1 ч.л. соды и 3 капли йода. Неприятно, но очень эффективно.

**Грипп**

   У вашего ребенка температура 38-40 и его одолели сразу все симптомы (насморк, ангина, головная боль), скорее всего у него грипп. Вирус этот коварный и очень опасный, резко снижающий иммунные силы организма, открывающий двери всем инфекциям. Отсюда - опасность осложнений, в том числе и на нервную систему.

*Экстренные меры.*

1. Срочно уложите кроху в постель и вызовите врача.
2. Если температура поднялась выше 38, дайте ребенку детское жаропонижающее. Что касается **аспирина или анальгина**, то **если ребенку нет 12 лет**, эти **препараты** ему **строго запрещены**.
3. Иммунные препараты могут поддержать организм (афлубин, антигрипин), они облегчат проявления болезни. Об антибиотиках забудьте. Они на вирус гриппа не действуют.

В течение 3-4 недель после выздоровления малышу противопоказаны физические нагрузки и эмоциональные переживания, т.к. вирус гриппа в течение всего этого времени остается активным, и есть опасность развития осложнений на нервную систему. По этой же причине ребенок может оставаться капризным и раздражительным. Проявите терпение, когда кроха окрепнет, все наладиться.

**Массаж по А.А.Уманской - надежная защита от гриппа**

   Этот массаж регулирует работу иммунной системы и закаливает организм. Массаж очень прост, и освоить его может даже дошкольник. За несколько минут можно существенно повысить устойчивость организма к холоду, сырости и другим неблагоприятным факторам внешней среды, а также к вирусам и микробам.

*Точка 1:* связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кровообращение.

*Точка 2:*связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующие иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

*Точка 3:*связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

*Точка 4:*связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

*Точка 5:*расположена в области VII шейного и I грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки пищевода, а главное-с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.

*Точка 6:*связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное - гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

*Точка 7:*связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

*Точка 8:*массаж этой точки положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

*Точка 9:*нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные
отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного
мозга, связаны со всеми выше перечисленными точками.

 **Массаж выполняется**кончиком указательного или среднего пальца, надавите на участок
кожи соответствующей зоны. Делайте 9 вращательных движений по часовой стрелки и 9
против. Продолжительность 18-20 секунд. Постепенно увеличивайте интенсивность
воздействия.

**Противопоказания** к массажу - это гнойничковые поражения кожи, а также наличие
родинок, бородавок, новообразование кожи. Метод не имеет возрастных ограничений.

Нельзя не отметить, что дети болеют иначе, чем взрослые: нередко к боли в горле, кашлю, насморку добавляются и расстройства со стороны пищеварения: срыгивание, даже рвота, учащенный жидкий стул. Это довольно быстро проходит, но все же и в период выздоровления не следует испытывать пищеварение на прочность обильной пищей особенно жаренной или острой.

   За время болезни, да еще и с повышением температуры, детский организм как бы перекисляется, а это неблагоприятно сказывается на состоянии клеток, тканей, задерживает выздоровление.

   Повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ растения - накопители витамина С или аскорбиновой кислоты, и, прежде всего чёрная смородина и шиповник.

   О шиповнике хотелось бы сказать особо. В нем в 30 раз больше витамина С, чем в лимоне. Благодаря своему фармакотерапевтическому действию шиповник имеет непререкаемый авторитет целебной ценности которая обусловлена комплексом витаминов (С, В2, К, Р, Е, каротина), тем не менее нельзя сбрасывать со счетов и другие биоактивные вещества, содержащиеся в его плодах - это яблочная, лимонная, аминовая, линолевая органические кислоты, а также дубильные и пектиновые вещества, жирное масло, сахар, соли фосфора, кальция, железа, меди, магния, марганца и др. Поэтому, помимо поливитаминных свойств, шиповник обладает целым рядом других целебных показателей. Именно он оказывает успокаивающее действие на нервную систему, усиливает желче- и мочеотделение, способствует подавлению воспалительных процессов в организме, стимулирует функцию эндокринных желез.

   Весьма эффективен настой шиповника и при заболеваниях кишечника; содержащие в нем пектиновые вещества предохраняют слизистую оболочку кишечного тракта от вредных и токсичных продуктов, образующихся при гнилостных процессах, снимают воспаление.
Отмечено, что при систематическом (с небольшими перерывами, например в летний период) употреблении настоя шиповника дети и взрослые реже болеют.

*Вот рецепт приготовления настоя шиповника:*

Берут 30-40 плодов шиповника в сушеном виде, измельчают их в ступе, затем заливают стаканом кипятка, и кипятят в эмалированной кастрюле в течение 20 минут. Затем полученный отвар настаивают 2-3 часа (лучше в термосе) и процеживают. Употреблять от четверти до половины стакана.