

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 307 Красноармейского района г.Волгограда

КОПИЛКА ДОМАШНИХ РЕЦЕПТОВ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ВАШИ РЕЦЕПТЫ СОБРАЛИ И ЗАПИСАЛИ:

Рогова Елена Владимировна, учитель-дефектолог

Илюшина Наталия Алексеевна, учитель-логопед

Зозуленко Ирина Владимировна, воспитатель

Периодически, независимо от нашего желания, мы простужаемся, испытываем легкое недомогание, гриппуем. Не всегда было бы правильно принимать сразу лекарственные препараты, можно сначала попытаться лечиться по народным рецептам. Для здоровья полезней. И вот некоторые старинные рецепты предлагаются вашему вниманию. Конечно, прежде всего желательно предпринимать профилактические меры т.е. принимать поливитамины и особенно витамин "С", но можно использовать для этих целей и природные средства.

НАПИТОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

Шиповник заваривать как чай (две чайные ложки с верхом сухих плодов на стакан кипятка) и пить три раза в день после еды. Этот напиток очень богат витамином С. Многие лекари рекомендовали шиповник и как средство против малокровия, цинги, для улучшения обмена веществ, при заболевании почек желудка.
/рекомендую/



Укрепить иммунитет поможет также **ЧАЙ ИЗ ТРАВ** - чабреца, иван-чая, душицы, мяты, календулы, листьев малины, ромашки, смородины, липового цвета. Их можно заваривать и в смеси, и по отдельности. Рекомендуется пить по 2-3 стакана такого чая в день в течении месяца, затем сделать перерыв на 3-4 недели, и вновь пить травы.



Издrevле, чтобы защитить малыша от эпидемии гриппа, его кроватку обвешивали **ГОЛОВКАМИ ЧЕСНОКА.**



ЛЕЧЕНИЕ НАСМОРКА: Если он начался, поставьте на пятки горчичники, забинтуйте фланелью и наденьте шерстяные носки. Держать горчичники сколько возможно - обычно 1-2 часа. Затем снять их и некоторое время быстро походить. Лучше всего все это делать перед сном./В большинстве случаев, если все это сотворить в первый день заболевания эффект гораздо больше, чем через 2-3 дня./



Хорошо помогает **ПРОМЫВАНИЕ НОСА.** Для этого чистую воду комнатной температуры поочередно втягивают одной и другой ноздрей, чтобы проходила в рот. Сделать 2-3 раза и хорошенько высморкаться./Очень удобно, ничего готовить не надо - но опять же наиболее эффективно на ранней стадии. А еще лучше делать эту процедуру каждое утро и будет все в порядке./

ЛИМОНОВО-МЕДОВОЕ

ЛЕКАРСТВО. Знаю один рецепт от простуды. Сразу несколько(2-3) вымытых лимона закладываются в блендер и к ним добавляется пара ложек меда, желателно цветочного и хорошего. Все это разбивается блендером, и дальше лимон и мед начинают работать против простуды. Вы кушаете это вкусное месиво(конечно не все сразу) и не только получаете



витамины, а ещё и лечитесь эфирными маслами. Они начинают работать чуть позже приема, но очень эффективно. Не уверена, что такой рецепт подходит людям с повышенной кислотностью, но лично мне помогает! Будьте здоровы!

БРОНХИТ — довольно неприятное заболевание, которое чаще всего одолевает нас в холодную пору года. Для профилактики бронхита важное значение имеет своевременное лечение заболеваний верхних дыхательных путей. Народная медицина предлагает лечить бронхит отварами трав и ингаляциями.

#



РЕЦЕПТЫ ИНГАЛЯЦИЙ

2 чайные ложки листьев эвкалипта залейте 1/2 стакана воды, поставьте на огонь, доведите до кипения. Из плотной чистой бумаги сделайте длинный рупор и через него вдыхайте пары эвкалипта.



Сделайте матерчатый мешочек из льна или хлопка с ветками сосны или листьями эвкалипта. Вечером перед сном возьмите грелку, положите на нее мокрое полотенце, сверху мешочек, накройте все подушкой и ложитесь отдыхать. Проводить такую ингаляцию нужно в течение 1-2 часов.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ БРОНХИТА

Можно приготовить настой зверобоя: на 100 г травы — 1 л сока подорожника с добавлением 150 г грудного сбора (продается в аптеке). Все компоненты положите в 2-литровую стеклянную посуду с крышкой. Через 2 дня настой готов. Принимайте настой из расчета 1 чайная ложка на каждые 20 кг веса человека 3 раза в день перед едой в течение 2 недель. Если же бронхит уже перешел в хронический, то лечение нужно проводить в течение 3-4 недель.

Банка с настоем должна быть постоянно закрыта.



Если не найдете сок подорожника, то его можно заменить гранулированным подорожником, растворив 25 г на выбор:

- в 900 г воды и добавив 50 г настойки календулы или спирта
- в 500 г сока алоэ
- в 400 г воды и добавив 50 г настойки календулы или 100 г водки.

Рекомендуем еще один

рецепт: 1 столовую ложку мать-и-мачехи (или 1 чайную ложку багульника), 1 столовую ложку подорожника, 1 чайную ложку корня солодки и 1/2 чайной ложки мяты (или душицы) залейте 0,5 л воды, прокипятите 3 минуты, затем на 30 минут оставьте настаиваться, обмотав полотенцем. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды в течение 7-10 дней.



ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕКОМЕНДУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА.



Вместо чая полезно пить отвар земляники. А с наступлением весны переходите на березовый сок или сок кленового дерева с молоком.

Смешать 1/2 стакана сока редьки или моркови с 1/2 стакана молока или медового напитка (мед, разбавленный водой 1:1). Пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.



Вскипятить стакан свежего молока. Измельчить 2 плода инжира и добавить к горячему молоку. Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану в теплом виде.



Залить 2 столовые ложки цветков календулы стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут. Процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3 раза в день за 15 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку подорожника стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.



Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом) пить натощак.

При заболеваниях верхних дыхательных путей, а также при ангине в качестве отхаркивающего средства используют веронику. Взять 1 столовую ложку измельченной сухой вероники, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до полного выздоровления.



Сок тысячелистника смешать с теплым кипяченым подсолнечным маслом и принимать при заболеваниях верхних дыхательных путей.



При начинающемся насморке достаточно 1-2 раза смазать нос (каждую ноздрю) соком свежего листа каланхоэ.

Очень полезен сок корней сельдерея, который нужно принимать внутрь по 1-2 чайные ложки 3 раза в день за полчаса до еды.



Очень эффективен отвар из корня девясила, из ягод калины с медом или из плодов аниса, укропа, сосновых почек, травы чабреца, корня солодки. Для приготовления последнего все ингредиенты взять поровну. Залить 15 г этой смеси 300 мл холодной кипяченой воды, настаивать 2 часа. Затем поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 3 минуты, охладить, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.



Эффективен чай из травы багульника: 5 г на стакан кипятка. Принимать по полстакана 5-6 раз в день.



Смешать по 100 г зерен ржи, овса и ячменя, добавить 2 ядра миндаля, измельчить. Пить как кофе, с горячим молоком.



Чесночный напиток: 5 зубчиков чеснока средней величины, нарезанных на мелкие кусочки или истолченных, прокипятить в стакане домашнего молока. Напиток нужно пить несколько раз в день (особенно рекомендуется детям) — средство помогает при кашле.

Залить 2-3 листа мать-и-мачехи 0,5 л молока. Проварить и добавить свежее свиное сало на кончике ножа. Настой следует пить вечером перед сном по кофейной чашке.



Растопить в одной посуде 1 часть еловой смолы и 1 часть желтого воска, остудить. По маленькому кусочку класть на раскаленные угли и дышать дымом.

При потере голоса и бронхите применяются отруби. Вскипятить 1,8 л воды, положить туда 400 г любых отрубей. Довести до кипения еще раз и варить 10 минут. Подсластить жженым сахаром. Этот отвар следует пить горячим в течение всего дня вместо кофе, чая и всякой другой жидкости.



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!!!

**В ЭТОМ ЖУРНАЛЕ СОБРАНЫ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА И
ПРОСТУДЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.**

ВСЕ РЕЦЕПТЫ ПРОВЕРЕНЫ РОДИТЕЛЬСКИМ ОПЫТОМ!!!

НЕ БОЛЕЙТЕ!!!

