



Консультация для родителей

## Консультация для родителей «Здоровье всему голова»

### 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 V-2 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 элеутерококка 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.

