****

***З народної аптечки***

**Гаряче молоко та цибуля лікують вивихи**

 Бавлячись, дитина легко може підвернути ніжку. А позбутися болю, відновити ходу іноді буває так важко! В народі вивихи вміли лікувати не гірше, а то й краще за сучасну медицину.

Наприклад, компресами з гарячого молока.

 Візьміть складену вчетверо марлю, змочіть її в гарячому молоці та прикладіть до ніжки дитини, де відчувається біль. Покладіть компресний папір, замотайте бинтом і вовняною хустиною. Через годину зніміть і повторіть процедуру.

 Окрім гарячого молока, використовували й ось такі природні ліки: нарізану ріпчасту цибулю розтирали у ступці з цукром. На суглоб клали шар марлі, на неї - приготовану суміш і закріплювали все те на нозі, як будь-який компрес.

**Морква – лікар Айболить**

 Морквяний сік корисний. Це відомо кожному. Але не всі знають, що вживати його треба з розплавленим шматочком вершкового масла – аби засвоївся каротин. Друга помилка полягає в переконанні, що морквяний сік треба пити щодня і скільки завгодно. Дитяча норма – пів склянки на день протягом місяця. Після цього слід зробити перерву на місяць.

 А взагалі морква дивовижний продукт, справжній «лікар Айболить». Посівши своє належне місце у дитячому раціоні, вона допоможе втримати в межах норми гемоглобін, запобігти розвитку короткозорості, забезпечить організм вітаміном А. 100 грамів морквяного соку (нагадуємо, з маслом), які дитина випиватиме натщесерце з ранку протягом двох тижнів, допоможуть позбутися глистів – волосоголовців. Морквяним відваром і соком, змішаним з медом, полощуть рот під час запалення слизової оболонки. Якщо дошкуляють гази, тричі на день корисно пити настій з насіння моркви (столову ложку насіння запити склянкою окропу, настоювати 12 год.). Натерту на тертушці моркву з водою прикладають до виразок на шкірі, використовують як холодні примочки.

 А «каша» з моркви та порошку імбиру, покладена на ніч під теплий шарфик, допомагає лікувати гайморит.

**Лимон знімає втому**

 Якщо дитина скаржиться на втому, на біль у голові, каже, що їй «стукає» у скронях, дайте малюкові чаю з лимоном. Потім покладіть дитину на канапу, підмостіть зручненько під голову подушечку. Відріжте від лимона два кружальця завтовшки 2-3 мм, зніміть з них шкірку і прикладіть до скронь. Потримайте, доки шкіра не почервоніє.

 І ще одна порада: якщо малюк випадково порізався, а у вас під рукою немає йоду чи зеленки, до ранки можна прикласти шматочок лимона. Це хороший дезінфікуючий засіб, щоправда, «шипучий».

 **Ліки для вуха**

 На жаль, холодної пори року малюки часто застуджують вушка. Отит – тривала хвороба, до того ж ускладнюється болем. Народна медицина пропонує такий спосіб боротьби з цією прикрістю: пшеничне чи житнє борошно або толокно вівсяне замісити на камфорному спирті, розведеному водою у пропорції 1:2. Додати збите куряче яйце, одну ложку лляного масла, зробити з усього цього млинець. Посередині залишити маленький отвір для вушної раковини. Прикласти млинець до вушка, накрити компресним папером, замотати хусткою. Так – на всю ніч.

Біль при отитах допоможе зняти і звичайна хатня герань. Великий сухий листочок вкладають у хворе вухо на 10-15 хвилин. Дитина відчуває полегшення.

 **Як зробити велику потребу легкою**

 Багато дітей у дошкільному віці потерпають від запорів. Це не тільки “проблема горщика”, а й причина поганого кольору обличчя, стану роздратування, розладів сну та апетиту. В аптеці вам запропонують кілька медикаментозних засобів, однак ліпше звернути увагу на те, як дитина харчується.

 Існує кілька нескладних і ефективних способів утримувати кишечник у нормальному робочому стані. Перелічуємо їх нижче:

* Щоранку натщесерце з`їдати двоє яблук.
* Споживати більше продуктів, багатих на клітковину, - її грубі волокна подразнюють нервові закінчення тонкої та товстої кишок, перешкоджаючи “застою”.
* Протягом дня пити більше рідини. Найкраще – просту або мінеральну воду.
* Відмовитися від бутербродів. Більше й активніше рухатися протягом дня.
* Роботу кишечника полегшують кисломолочні продукти з низьким умістом жиру (кефір, кисляк, нежирні йогурти вітчизняного виробництва, але тільки свіжі).

 У народній медицині широко використовується розмарин при захворюванні органів дихання, пневмонії, бронхіальній астмі. Лавр благородний допомагає подолати спазматичний стан шлунку, жовчних шляхів. Герань – функціональні розладнання нервової системи, неврози, клімакс, особливо безсоння.

 Можна вдихати пахощі окремих рослин. Наприклад, герань, м`ята, валеріана корисні при нервових стресах, хвилюваннях перед відповідними виступами, екзаменами, як відновлюючий засіб після важкої фізичної праці, під час активного відпочинку і т.д.

 Запахи евкаліпту можуть з успіхом використовувати при загартуванні, вони добре захищають легені від застуди. Пахощі лавру допомагають займатися оздоровчим бігом при функціональних анти спазмах, в тому числі і при розумовому перевтомленні.

 Однак, треба бути обережним під час придбання масла з красивими заморськими назвами…

 **Застосування запахів трав при різних захворюваннях**

***Вегето-судинні:*** базилік, герань, лаванда, меліса, м`ята, розмарин, шавлія, евкаліпт, ромашка, - заварювати чай, можна і просто дихати.

***Неврологія:*** заспокоюючі запахи: імбир, мускат, шавлія, лаванда, меліса, гвоздика, жасмин, м`ята – 3 рази на день.

***При безсонні:*** апельсин, жасмин, м`ята, лаванда.

***Гімнастика для дихання*** з добавленням 1-2 капель на склянку чаю.

**Змішувати трави не можна.**

***Для покращення пам`яті:*** лимонник, запах лимона, фенхель, розмарин, шавлія, вербена, меліса.

***Заспокоюючі антидепресивні запахи:*** ваніль, сосна, лаванда, ладан, троянда, кедр, м`ята, кріп, жасмин.

***Ангіна:*** лимон, шавлія, евкаліпт, піхта, ромашка, м`ята, кориця.

***При нежиті:*** цибуля, сосна, кедр, лимон, евкаліпт – змазувати крила носа,вдихати.