

www.detkityumen.ru

Вкусные способы лечения ОРВИ

Сейчас лекарства от всех недугов, конечно, можно приобрести в аптеке, но **мать-природа придумала собственные натуральные "лекарства", которые помогут облегчить симптомы простуды и гриппа.** Следует помнить, что любое природное средство надо применять с умом, не все природные средства подходят для маленьких детей, необходимо проконсультироваться со специалистом.

Следует учесть, что некоторые компоненты в этих средствах являются аллергенами, и следует учитывать индивидуальную непереносимость ребенка того или иного ингредиента в рецептах.

Тем временем представляем вам несколько вкусных методов облегчения симптомов простуды!

1. Отвар шиповника

Употребление отвара шиповника обеспечивает организм аскорбиновой кислотой, повышает его выносливость, способность бороться с заболеваниями.

Ингредиенты:

- 2-3 ст.л. свежих или сушеных ягод шиповника;
- 2 ст. воды, желательна кипяченая;
- мед.

Тщательно промыть плоды и положить в стеклянную банку, залить водой. Поставить на водяную баню и довести до кипения. Кипятить около 10 минут. Затем процедить через сито, остудить. Если шиповник плохо разваривается, то перед варкой его можно измельчить. Добавить в отвар мед и давать ребенку перед едой по полстакана.

Помимо своего иммуностимулирующего действия, он также помогает пище лучше и быстрее усваиваться.

2. Морковный сок

Морковный сок полезен при простудных заболеваниях и кашле.

Свежий морковный сок смешать с медом или растительным маслом в соотношении 3:1. Пить по 2-3 ст.л. 4-6 раз в день.

3. Малиновое варенье и отвары из малины

Прекрасным и вкусным средством от простуды является малиновое варенье.

Ингредиенты:

- 1 кг малины
- 0,5 кг сахара

Малину не мыть, только перебрать и очистить от листиков и веточек. Выложить в таз (эмалированный или медный, либо в эмалированную кастрюлю с широким дном). Выкладывать малину надо слоями, посыпая каждый слой сахаром. Выдержать при комнатной температуре 3-4 часа, чтобы малина дала сок. Поставить на медленный огонь, помешивая, довести до кипения и варить еще 5-7 минут. Во время варки снимать малиновые пенки.

Горячее варенье из малины разлить по банкам (промытым и ошпаренным кипятком). Банки наполнять доверху. Сразу закатать подготовленными прокипяченными металлическими крышками и перевернуть банки с малиной вверх дном. Укрыть пледом или другой тканью, чтобы банки остывали не резко, а постепенно. Готовое варенье хранить в холодном месте.

Также можно приготовить отвар из листьев и стеблей малины и отвар из малины с медом.

Отвар из листьев и стеблей малины

Залить 1 ст.л. листа и стеблей малины 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 5 минут, настаивать 1 час и процедить. Принимать в течение дня и перед сном.

Отвар из ягод малины с медом

Настоять 2 ст. л. сухих или 100 г свежих ягод малины в 1 стакане кипятка. Через 10-15 минут добавить 1 ст.л. меда, размешать.

После приема малины избегать сквозняков, т.к. малина обладает сильным потогонным действием.

4. Имбирный чай

Имбирь с лимоном – прекрасное средство, способное облегчить симптомы простуды. У имбиря есть противовирусные и противовоспалительные свойства. Он успокаивает кашель и снимает раздражение слизистой оболочки. Лимон содержит ряд витаминов и выделяет фитонциды – биологически активные вещества, способные воздействовать на вирусы.

Чайную заварку (зеленый чай) залить горячей водой. Отдельно заварить следующую смесь: тертый имбирь (1 ч. л.), 3 шт. гвоздики, несколько долек лимона по вкусу. Через 10 мин смешать чайную заварку с залитой кипятком смесью имбиря и других ингредиентов, процедив получившийся напиток. Очень вкусно пить имбирный чай с медом.

Имбирный чай обычно пьют два или три раза в день. После этого чая надо полежать в постели под одеялом, т.к. он обладает сильным потогонным эффектом.

5. Отвар из земляники и малины.

При насморке полезно принимать отвар из ягод земляники и малины.

100 г ягод залить 1 л кипяченой воды, прокипятить на слабом огне 10 минут, настоять 2 часа, процедить.

Отвар принимать 2-3 раза в день по 1 стакану после еды.

6. Отвар из одуванчика

Отвар из одуванчика обладает жаропонижающим и противовоспалительным действием. Все части этого растения - листья, стебли, цветки и корни - обладают хорошим противовоспалительным и потогонным действием.

1 ч.л. сухой измельченной травы одуванчика залить 1 ст. кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Принимать по 1 ст.л. 4-6 раз в день через час после еды.

7. Чай из липового цвета

Чай из цветков липы оказывает жаропонижающее, потогонное, противовоспалительное, отхаркивающее действие.

Сухие цветы положить в фаянсовый или керамический заварочный чайник с толстыми стенками, залить горячей водой. Плотно закрыть и укутать полотенцем или поставить в теплое место на 15-20 минут.

Такой чай можно пить сам по себе, с медом или сахаром, а можно добавлять настой в обычный черный чай. Аромат, которым обладает чай, приготовленный из липы, напоминает медовый. А вкус даже у неподслащенного чая кажется слегка сладковатым и мягким.

8. Отвар из черной смородины

Отвар из черной смородины – прекрасный источник витаминов при простуде и гриппе. Помимо общеукрепляющего действия, отвар способствует ослаблению кашля.

Залить 1 ст.л. ягод черной смородины 1 ст. крутого кипятка, настаивать 2 часа, процедить, отжать.

Пить по 1 стакану 4 раза в день до еды и обязательно на ночь.

9. Сок и мякоть вишни от кашля

Вишневый сок богат витаминами, он способствует пищеварению и стимулирует аппетит. В народной медицине вишню также применяют для облегчения кашля, как отхаркивающее и жаропонижающее средство.

Сок и мякоть вишни обыкновенной нужно принимать по 0,25 стакана 3 раза в день после еды.

10. Ежевичное варенье

Пользы от ежевики даже больше, чем от малины. Ежевика содержит в себе огромное количество фенольных соединений, которые оказывают противовоспалительное действие. Ягода ежевики обладает потогонным, жаропонижающим, мочегонным эффектом, поэтому чай из нее полезен при лечении и профилактике простудных заболеваний.

Ингредиенты:

- 1 кг ежевики
- 1 кг сахара

Ежевику перебрать от хвостиков и листочков, но не мыть. Засыпать сахаром и дать постоять 4 часа, можно оставить на ночь. Когда ягода даст сок, поставить на огонь. Варить ежевику в 3 приема, по 5-10 минут кипятить, делать перерывы, для того чтобы ежевика остыла до комнатной температуры. На третьем приеме варки разлить варенье по стерилизованным теплым банкам и закатать стерилизованным крышками.

Варенье хранить в темном и прохладном месте.

по материалам группы [Дети в фокусе](#)

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3249/