

ПАМЯТКА

Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды

Жизнь была бы нелегка
У людей без чеснока.
Как зелёный наш аптекарь
Он для всех прекрасный лекарь.

Чеснок популярная овощная культура насчитывает более четырёх тысячелетнюю историю. Древние верили, что его регулярное употребление даёт силу, выносливость и даже помогает справиться с такими страшными заболеваниями, как чума и холера. Ну и мы, современные люди, хорошо знаем о полезных свойствах чеснока. Вырабатываемые растением фитонциды, биологически активные вещества, эффективно угнетают и уничтожают такие бактерии, как стафилококки, стрептококки и мн. др. Постоянное вдыхание паров чеснока поможет при простудных заболеваниях и гриппе. Это простое, но эффективное средство, оно не поможет на следующий день, но поможет иммунной системе в борьбе с болезнью и сослужит прекрасную службу, как профилактическое средство.

Простудные заболевания — это разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом. Профилактика ОРВИ имеет огромное значение, особенно для детей дошкольного возраста. Дети, посещающие детские сады, больше подвержены простудным заболеваниям, так как они передаются воздушно-капельным путем. В закрытых помещениях, где находится много ребятишек, вирусы и бактерии разносятся молниеносно. Поэтому профилактика простудных заболеваний в детских учреждениях имеет огромное значение для снижения риска заболеваний.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний.

Предлагаю родителям сделать амулеты своими руками для защиты своих деток от вируса.

Чеснок является старейшим из известных лекарственных растений. Особенно он незаменим при лечении простудных заболеваний. Если у нас в семье кто-то заболевает, мы стараемся употреблять чеснока как можно больше. Если кому-то не нравится его вкус, можно порезать несколько долек на блюде и поставить около себя. Чем чаще вы будете вдыхать чесночный аромат, тем скорее выздоровеете. Как правило, маленьких деток очень тяжело заставить кушать чеснок. Им он кажется горьким и невкусным. И дышать им вряд ли понравится. Но из этой ситуации очень легко найти выход.

Для изготовления потребуется контейнер от игрушки — киндер-сюрприза. Положите в него нарезанные дольки чеснока, закройте и проделайте со всех сторон дырочки. Лечебный кулон повесьте на шнурок. Ребенок будет вдыхать пары чеснока, это, как известно, отличная профилактика во время эпидемии гриппа ОРЗ. Времени потребуется 30 мин. Причем не важно, одну или несколько сразу клубничек вы будете делать: пока сохнет краска на одной, можно заняться следующей. На самом деле - это прекрасное занятие для всей семьи. Для мужчин можно сделать окрас как у футбольного мяча, для женщин - в виде разноцветного кулона, в общем, полет фантазии не ограничен, импровизируйте. Вешать на шею желательно, но не обязательно можно положить в карман. И не бойтесь запаха, собеседнику он не будет помехой, если не подсовывать ему под нос.



Вариант изготовления чесночных бус

Ткань нарезаем на полосы 6x40 см., полученные полосы складываем в длину пополам и сшиваем на швейной машинке, оставляя один край не зашитым. Выворачиваем. Подготавливаем чеснок: делим на дольки, чистим, крупные дольки делим на несколько частей, затем аккуратно складываем в нашу полосу ткани, оставляя 8-10 см. от края, после каждой дольки накручиваем резинку для волос и так по всей длине полосы. От края вновь оставляем 8-10 см., для завязок.

Вот и всё, наши бусы готовы к применению -легко, быстро, доступно.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !

Воспитатель: Козырева Л.Г.

