

"Здоровье всему голова"

- *Здоровье дороже богатства*
- *Здоровым будешь – всё добудешь.*
- *Здоровье не купишь.*
- *В здоровом теле – здоровый дух.*

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течение 7 – 10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре).

- Настойка элеутерококка (1капля на 1 год жизни).
- Сок моркови (50,0г).
- Сок свеклы (50,0г).
- «Флорента» - 1ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней.
- «Аевит» (витамины).
- Рыбий жир.
- Оротат калия (курс лечения 10 дней).

- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (принимать по 1 столовой ложке в день).
- Взять по 0,5 кг моркови и свеклы (в сыром виде) мелко порезать и залить кипятком. Чтобы вода покрывала овощи на 2 пальца. Варить на медленном огне до готовности свеклы. Процедить. В отвар положить изюма и кураги.
- Довести до кипения и кипятить 3 – 4 минуты. Снять с огня, добавить 1 столовую ложку мёда и настаивать в прохладном месте 12 часов. Пить по 0.5 стакана 3 раза в день в течение месяца.



«Народные и нетрадиционные средства лечения простудных заболеваний»

- *Кашель, охриплость.* В отвар сушёного винограда добавить небольшое количество сока репчатого лука . Выпить.
- *Бронхит.* 2 – 3 листа мать – и – мачехи сварить в 0,5 л молока. Добавить на кончике ножа свежее свиное сало. Настой пить вечером перед сном по кофейной ложке.
- *Насморк.* Как только начинается насморк: в стакан тёплой воды развести 1 чайную ложку соды и в каждую ноздрю закапывать, сода размягчает слизь и та легко отделяется. А вместе со слизью вымываются и микробы. Затем натереть чеснок, завернуть в вату, и вставить эти турундочки в нос на 30 минут.



Добрые советы:

- ✓ Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
- ✓ Соблюдайте режим дня.
- ✓ Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- ✓ Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи. Они попутчики на вашем пути.
- ✓ Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день. А лучше – 8 раз.
- ✓ Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- ✓ Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- ✓ Используйте естественные факторы закаливания – солнце. Воздух и вода.
- ✓ Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- ✓ Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе.
- ✓ Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.



Главной целью **здоровья** является естественное сохранение здоровья.

Для того чтобы быть здоровым необходимо соблюдать гигиену, заниматься спортом, правильно питаться, отдыхать и радоваться жизни!



«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто».

Сократ.



МБДОУ «Детский сад № 80»

г. Барнаул,
2022 г.