

Подготовила мед.сестра Гриценко Н.М.

«Волшебные» фито – кулоны!

*"Не тот врач хорош, который лечит, а тот, который предупреждает
болезни"*

Китайская мудрость.

В этом году мы столкнулись с проблемой резкого заболевания ОРВИ и Гриппом большого количества людей. В нашем дошкольном учреждении, мы соблюдаем все необходимые меры по профилактике заболеваний:

- ✓ соблюдение температурного режима;*
- ✓ проветривание (вентиляция);*
- ✓ влажная уборка;*
- ✓ систематический осмотр детей с признаками заболеваний.*

Кроме того, нами было порекомендовано применить фитопрофилактику, как дополнительный метод системы комплексной профилактики заболеваний. Это эффективный гигиенический метод использования биологически активных веществ растений для укрепления здоровья в первичной и вторичной профилактике. Чеснок является старейшим из известных лекарственных растений. Особенно он незаменим при лечении простудных заболеваний. В каждой семье с приходом холодов на столе можно увидеть чеснок. Причём, если кому – то не нравится его вкус, то можно нарезать его дольками в блюде, поставить в комнате (например, возле кровати) и вдыхать полезный аромат.

Чем чаще вы будете вдыхать чесночный аромат, тем скорее выздоровеете или обезопасите себя от заболевания. Как правило, маленьких детей очень тяжело заставить кушать чеснок. Им он кажется горьким и невкусным. И дышать им вряд ли понравится.

Именно поэтому, мы нашли выход, и предлагаем сделать вашим детям «волшебные» фито – кулоны с чесноком.

Для изготовления потребуется контейнер от игрушки — **киндер-сюрприза**. Сделайте в контейнере дырочки с помощью иголки, затем нарежьте дольки чеснока и положите внутрь. Лечебный фито - кулон повесьте на шнурок. Ребенок будет вдыхать пары чеснока, а это, как оказалось, отличная профилактика во время эпидемии гриппа ОРЗ.



На самом деле - это увлекательное занятие для всей семьи. А кто ещё не смастерил такой кулон, обязательно, сделайте. Ведь, ваш кулон может быть забавным, красивым, стильным, насколько позволит ваша фантазия. Для мальчиков можно сделать окрас как у футбольного мяча, для девочек - в виде разноцветного кулона со стразами, в общем, импровизируйте.

Вот такой фито – кулон получился у Насти Булудьян. На нём есть бусины в виде сердец, что очень нравится девочкам. А что важнее всего, это сердечко можно приподнять, тогда кулон будет ближе, и вдыхать аромат удобнее! А чтоб не сложно было снять

кулон, сердечко опускаем вниз. Надеемся, вам пригодятся наши советы!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!