

Для часто болеющих детей различные настои и фиточай.

Календула лекарственная.

Полисахариды этого растения обладают иммуностимулирующей активностью. Она также оказывает антисептическое, противовоспалительное, успокаивающее, спазмолитическое и желчегонное действие, что нередко используется при лечении ДЖВП, колитов, энтеритов.

Настой цветков календулы.

10 грамм (1столовую ложку) залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, помешивая. Охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить.



Рябина обыкновенная. В этом растении очень много витаминов и минеральных веществ, поэтому оно пригодится ослабленным детям, склонным к анемии. Оно также обладает желчегонным действием и помогает быстро восстановить силы после перенесенного ОРЗ.

Рябиновый чай. 2 чайные ложки сушеных плодов залить стаканом кипящей воды, добавить 1 – 2 чайные ложки сахара. Настаивать 1 час. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Калина обыкновенная. Эти красивые ягоды содержат дубильные вещества, поливитамины, железо, цинк, фосфор, марганец, калий. Они используются в лечении респираторных заболеваний как потогонное и противовоспалительное средство. Кроме того, в них есть валериановая и изовалериановая кислоты, которые оказывают успокаивающее действие. Ягоды калины принимают как общеукрепляющее средство после перенесенных заболеваний.

Настой ягод калины 1-2 столовые ложки измельченных сушеных ягод залить 1 стаканом горячей кипяченой воды и нагревать на водяной бане под закрытой крышкой 15 минут. Охладить при комнатной температуре, настаивать 4-6 часов, процедить. Довести объем до 1 стакана. Принимать по $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ стакана 3-4 раза в день перед едой в теплом виде.

Чай из шиповника и сушеной черной смородины.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 1 час. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 – 4 раза в день.

Чай из шиповника и сушеной рябины.

Смешать ягоды в равных частях и взять 1 чайную ложку на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 – 4 раза в день. Можно также 2 столовые ложки рябины, 2 столовые ложки шиповника настаивать в термосе 4 – 5 часов (кипятка 1 литр).

1 столовая ложка средних по размерам ягод шиповника, заваренная 1 стаканом кипятка, удовлетворяет суточную потребность организма в витамине С.

Не выбрасывайте ягоды шиповника, распаренные в термосе: отожмите их через марлю и выпейте отвар.

