

## Οι «σιυτανές της νιανιάς» για τις ιώσεις



Έχουν δοκιμαστεί στο

**πέραςμα του χρόνου, δεν έχουν παρενέργειες και -ακόμα κι όταν δεν καταφέρουν να λύσουν το πρόβλημα- προσφέρουν στο παιδί ένα παραδοσιακό αίσθημα φροντίδας.**

### **Κοτόσουπα για το κρυολόγημα**

Όταν τρώγεται ζεστή, βοηθά να ανοίξουν οι αναπνευστικές οδοί και να καθαρίσει η ρινική κοιλότητα από τα μικρόβια που έχουν εγκατασταθεί.

### **Θυμάρι για το βήχα**

Το θυμάρι έχει σημαντική αντισπασμωδική και αποχρεμπτική δράση, αλλά και αντιμικροβιακές, αντιιικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες. Φτιάξτε ένα αφέψημα από φρέσκο θυμάρι, αφήνοντας μερικά κλαράκια μέσα σε βραστό νερό για 10 λεπτά. Προσθέστε 1 κουταλιά μέλι ή ζάχαρη και δώστε το στο παιδί ιδανικά πριν από τον ύπνο.

### **Αιθέρια έλαια ευκαλύπτου για το κρυολόγημα και τον πυρετό**

Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου είναι ισχυρό φυσικό αντισηπτικό και ιδιαίτερα αποτελεσματικό για τα συμπτώματα των λοιμώξεων που οφείλονται σε βακτήρια και ιούς. Χρησιμοποιήστε την ειδική συσκευή για την καύση των αιθέριων ελαίων ή ρίξτε μερικές σταγόνες μέσα σε ένα μπολ με λίγο νερό και τοποθετήστε το πάνω στο αναμμένο καλοριφέρ στο παιδικό δωμάτιο. Εάν πρόκειται για παιδί μικρότερο των δύο ετών, 2 σταγόνες είναι αρκετές, εάν είναι μεγαλύτερο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε 4. Γενικά, είναι σημαντικό να έχετε υπόψη ότι πολλά αιθέρια

έλαια ενδέχεται να έχουν τοξική επίδραση στα παιδιά, γι' αυτό μην τα χρησιμοποιείτε ποτέ χωρίς να ζητήσετε τη γνώμη του παιδίατρου και εάν δεν γνωρίζετε τη συνιστώμενη δόση.

### **Γαργάρες με αλατόνερο για τον πονόλαιμο**

Ρίχνετε 1 κουταλάκι αλάτι σε 1 ποτήρι χλιαρό νερό και δίνετε στο παιδί για να κάνει γαργάρα αρκετές φορές την ημέρα. Εναλλακτικά, μπορείτε να δοκιμάσετε ένα μείγμα από λίγο χυμό λεμονιού μέσα σε 1 ποτήρι χλιαρό νερό -εάν στο παιδί φαίνεται πολύ ξινό, μπορείτε να προσθέσετε λίγο μέλι. Απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί το παιδί να είναι τουλάχιστον έξι ετών (τα πιο μικρά είναι δύσκολο να κάνουν γαργάρες χωρίς να κινδυνέψουν να πνιγούν).

Με τη συνεργασία του **Εμμανουήλ Δαλιεράκη** (παιδίατρος).

*Από: Ελένη Καραγιάννη*

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)