

# ФИТОТЕРАПИЯ

Консультация для родителей.

(спасибо сайтам <http://nsportal.ru/> <http://podsnezhniksad.ucoz.com/>  
за предоставленный материал)

Многим мамам не хочется чтобы дети с раннего возраста принимали синтетические медикаменты и сильнодействующие лекарства, которые вызывают много побочных эффектов. Они уверены, что лучше дать возможность организму самостоятельно излечиться, помогая лишь природными средствами. В отличие от других лекарств фитотерапия для детей может практиковаться годами, не вызывая привыкания. Лечение травами детей имеет ряд особенностей. Травяной сбор должен быть вкусным, если возникает можно подсластить отвар, используйте мед или фруктозу. Лучше использовать отвар, а не сироп.

Лекарственные растения чрезвычайно богаты по химическому составу. В их состав входят алкалоиды, ферменты, витамины и микроэлементы. Грамотное применение лекарственных фитосборов, лечебных ингаляций и местной терапии расширяет возможности в профилактике ОРВИ и ОРЗ.

Часто болеющим детям полезно лечение так называемыми адаптогенными, или биологическими, стимуляторами растительного происхождения. Элеутерококк, аралия, лимонник, женьшень, заманиха повышают образование в организме энергетических соединений, нормализуют изменённые функции организма. Их действие проявляется улучшением самочувствия, увеличением жизненной ёмкости лёгких, улучшением аппетита и сна. Наиболее эффективным средством при лечении различных заболеваний дыхательной системы является солодка голая. Корень солодки обладает противовоспалительным и откашливающим эффектами. Кроме того, солодка оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на организм. Усиливают обмен веществ, регенерацию тканей, сопротивляемость организма алоэ, виноград, крыжовник.

Эвкалипт, ромашка, календула, алоэ, тысячелистник, полынь, сосна, пихта, шалфей, мать-и-мачеха оказывают антибактериальное, противовирусное средство.

Откашливающее действие выражено у мать-и-мачехи, алтея, аниса, мяты, солодки, тимьяна, одуванчика.

Брусника – легкое мочегонное и гипотензивное средство;

Крапива – желудочное, поливитаминное средство, улучшает обмен в-в, оказывает положительный эффект при анемиях;

Шиповник – восстанавливает энергетический статус клеток детского организма, положительно влияет на обмен веществ, богат витамином С

Рябина – поливитаминное средство, обладает адаптогенными свойствами;

Черника – нормализует обмен веществ, деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает положительное влияние на органы зрения;

Малина – потогонное, бактерицидное, противовоспалительное средство;

Боярышник – успокаивающее средство, улучшает работу сердца.

Эффективно проведение ингаляций с лекарственными травами. Ингаляции делают 2 раза в день, всего проводится 10-12 ингаляций по 3-5 минут каждая. Горячий пар вдыхают то через рот, то через нос.

Ребенка с младенчества можно приучать к купанию в травках, проводить гигиенические процедуры с использованием отваров трав.

Так же рекомендуется вводить в рацион ребенка злаки, разнообразные фрукты и овощи, а также орехи, зелень. Используйте в своем рационе и приобщайте ребенка к употреблению чеснока, лука, хрена, эти растения способствуют профилактике простудных заболеваний.

Из отваров можно готовить для детей чай с душистыми травами, компоты, кисели, отвары из ягод и плодов, цветов и листьев.

Помните, что при появлении первых признаков аллергической реакции прием нужно немедленно прекратить.

Лечение травами, несомненно, более длительный процесс, если сравнивать с распространенными лекарственными препаратами. Запаситесь терпением и лечитесь столько, сколько требует заболевание.



С уважением, воспитатель по физическому развитию О.А.Белошейкина

Жду Вас на своей страничке:

<http://bskdou8.ru/?q=belosheikina>

2016г.