

Памятка для родителей

«Фитотерапия в период ОРВИ»

Увеличение заболеваемости респираторными инфекциями, которое отмечается в осенне-весеннее время, а также эпидемический по гриппу период является показанием для проведения ароматерапии помещений в течение 1—1,5 мес. с использованием эфирных масел лаванды, шалфея, аниса. Назначаются также орошения зева с помощью распылителя жидких лекарственных средств (ирригатора) настоев и отваров трав с бактерицидными и бактериостатическими, противовоспалительными свойствами (цветки ромашки, календулы; трава зверобоя, душицы и др.). При этом используемые лекарственные травы надо менять 1 раз в 10 дней. Кроме того, с целью повышения сопротивляемости детского организма к респираторным инфекциям в этот период целесообразно использование лекарственных растений, обладающих иммуностимулирующими свойствами, богатых витаминами, микроэлементами.

Можно применять как отдельные лекарственные растения (преимущественно фитоадаптогены), так и сборы трав, подобранные индивидуально для каждого конкретного ребенка, витаминные фиточаи.

Фитоадаптогены, к которым относятся корень женьшеня, аралии маньчжурской, заманихи, левзеисафлоровидной (маралий корень), родиолы розовой, корень и корневища элеутерококка, плоды лимонника китайского и т.д., обладают адаптогенными, иммуностимулирующими, тонизирующими, гипогликемическими, гонадотропными, антистрессорными свойствами, стимулируют деятельность надпочечников, работу мозга, регулируют деятельность центральной нервной системы. Они могут повысить двигательную активность, уровень артериального давления.

Некоторые фитоадаптогены оказывают также противовоспалительное, антиоксидантное, противомикробное, противоопухолевое действие, повышают остроту зрения, улучшают ночное зрение (китайский лимонник), рост волос (элеутерококк).

Душица. Является очень популярным лекарственным растением. Установлено, что настой душицы благотворно влияет на нервную систему, оказывает успокаивающее действие, усиливает аппетит, улучшает пищеварение, обладает антибактериальным, потогонным действием, а также применяется при острых и хронических бронхитах.

Шиповник. Чай из шиповника обладает бактерицидным, дезинфицирующим, потогонным и мочегонным свойствами. Особенно эффективен он при простудных заболеваниях. Одна столовая ложка измельченных плодов шиповника заливают одним литром воды, настаивают несколько часов, затем кипятят 15 минут, процеживают.

Фитонцид чеснока оказался намного сильнее самых сильных ядов. Туберкулезные бактерии не растут даже в разведенном соке чеснока. Вообще фитонциды используют при многих заболеваниях: дизентерии, гнойных ран, при воспалении ЛОР – органов.

Большое значение в питании человека имеет лук. Недаром русская поговорка гласит: «Лук – от семи недуг». И это не случайно.

Лук эффективен при заболевании верхних дыхательных путей, а так же, при заболеваниях горла. По своему составу лук похож на чеснок, в котором также много фитонцидов. Фитонциды лука, чеснока обладают летучестью (дальнобойностью), они действуют и на значительном расстоянии. Если чеснок растереть в кашу и поблизости поместить жидкость с подвижными микробами, то уже в первую минуту они теряют способность двигаться и погибают.

Методические рекомендации: применять как лекарственное средство (известное в народе со времен Гиппократов) которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ. Из расчета 1 зубчик на 1 стакан воды. Чеснок размять залить охлажденной кипяченой водой и настоять 1 час. Полоскать горло, кому необходимо закапать в нос. Использовать раствор в течении 2-х часов после приготовления. Пожевав 2-3 минуты чеснок или лук можете быть спокойны: самые однообразные и многочисленные бактерии, живущие не только в полости рта, но и по соседству – в глотке, в носу будут убиты.

Некоторым детям можно предложить понюхать натертый на мелкой терке лук или чеснок. Продолжительность такой процедуры 3-5 минут, проводят ее 2 раза в день.

Лечение ароматами

Ароматы, как никакие другие средства, влияют на здоровье и настроение ребенка. С помощью ароматерапевтических воздействий можно облегчить процесс адаптации ребенка к новой среде, уменьшить отрицательное влияние стрессов, предупредить развитие неврозов. Проведение ароматерапии может быть индивидуальным (ношение аромамедальонов, нанесение масел на одежду, носовой платок), и коллективным – в группах, классах, помещениях для отдыха, кабинетах психологической разгрузки.

Повысить интерес к обучению, улучшить память, сосредоточиться помогут ароматы базилика, розмарина, мяты, чабреца, розы.

Для уменьшения усталости, снижения утомляемости можно использовать ароматы корицы, мяты, гвоздики, бергамота, майорана, сосны, лимона, можжевельника, наполняющие школьные классы и коридоры во время перемен. Непоседливых детей успокоит запах мускатного шалфея, лаванды, сандалового дерева.

Ароматерапия считается мягким и щадящим методом. Но, тем не менее, имеются противопоказания к ее назначению. Это может быть индивидуальная

непереносимость запахов, аллергия на цветущие растения, бронхиальная астма, заболевание сердца.

1. Прежде всего надо выяснить у пациента:
 - нет ли у него аллергии на что-либо
 - на замечены ли признаки непереносимости каких-либо запахов
2. Провести обонятельную пробу
3. Провести кожный тест чувствительности к ароматам
 4. Проверить чувствительность слизистых оболочек к ароматовоздействиям. Для этого одну каплю препарата следует нанести на слизистую оболочку и наблюдать за местной и общей реакцией в течение 4-6 часов.

Начинать пользоваться арома-терапевтическим средством желательно с самой минимальной дозой. На первых сеансах ароматерапии, когда средства проникают через кожу следует придерживаться нижеследующих начальных доз.

Ароматные ванны

Лечебные ванны с травами полезны всем, но особенно возбудимым детям. Это ванны с корнем валерианы, шалфея, пустырника, мятой, крапивой, которые оказывают хорошее успокаивающее действие, улучшает сон. Если ребенок к тому же склонен к опрелостям в сбор трав можно добавить зверобой, ромашку, череду, кору дуба. Вот самый простой и быстрый способ приготовления отваров из трав: каждой травы на одну ванну берите по чайной ложке и заливайте стаканом кипятка, дайте немного постоять, процедите и влейте в ванну. Не станем уверять, что ванны действуют магически: их эффект проявляется не сразу, а лишь при регулярном применении в течение 1,5-2 месяцев. Если вы для успокаивающей ванны избрали эфирное масло, а это может быть масло лаванды, чабреца, апельсина, ладанника, базилика и ромашки, то соблюдайте следующие дозы: от 1 до 5 лет – 2 капли на каждые 10 л воды

- от 5 до 10 лет – 3-5 капель на ванну.

БУДЬТЕ

ЗДОРОВЫ!