

В профилактических целях фитотерапия остается с детьми ежедневно. Дети с удовольствием пьют соки, чай, отвары, компоты и кисели, даже ягоды, добавленные в пищу, тоже являются одним из элементов профилактической фитотерапии. И это только один пример - вспомните, как в детстве нам давали чеснок в периоды эпидемии гриппа.

Применение фитотерапии обусловлено прежде всего тем, что отвары, настои трав оказывают общеукрепляющее, профилактическое действие на организм. Лекарственные растения чрезвычайно богаты по химическому составу. В их состав входят алкалоиды, ферменты, витамины, микроэлементы. Грамотное применение лекарственных фитосборов, лечебных ингаляций и местной терапии расширяет возможности в профилактике ОРВИ и ОРЗ.



Фитотерапия для детей привлекательна разнообразием форм наружного и внутреннего применения.

Внутри в большинстве случаев применяют — напары (чай), настои и отвары. Использование растений в виде чая имеет больше профилактическую, чем лечебную направленность.

Ингаляции являются одним из действенных методов терапии болезней органов дыхания. Способы их проведения зависят от возраста ребенка. Детям старшего возраста ингаляции можно проводить, как взрослым. Однако самые эффективные — ингаляции в «палатке». «Палатка» должна иметь сравнительно большой объем и щель для притока свежего воздуха. Такой способ обеспечивает не только полноценные ингаляции, но и общее равномерное прогревание ребенка.

Для создания необходимого количества пара во вдыхаемом воздухе объем отвара должен составлять не менее 3—5 литров.

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, тимьяна, солодки, одуванчика.

Растения используют и как успокаивающее средство — необязательно употреблять растения внутрь, достаточно вдыхать его аромат. Успокаивающим действием обладают ароматы хвои, мяты, применять их можно в виде подушечек, плотно наполненных высушенной травой.

Подушки можно применять как индивидуально, по желанию ребёнка, так и помещать в спальне, разместив их на радиаторе отопления.

Помните, что фитотерапия, как и любой другой метод лечения, требует правильного применения под наблюдением квалифицированного специалиста.

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.

Будьте здоровы!



Составили:
Учитель-логопед Грязина К.В.

МБДОУ №62
Г. Томск, пер. Ботанический 16/6
Тел./факс 8(3822)41-10-44
E-mail
МБДОУ:dsad62@mail.tomsknet.ru

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 62 г. Томск

Фитотерапия в ДОУ, как
профилактика простудных
заболеваний



Томск –2019