

## Фитотерапия и траволечение

Использование фитотерапевтических методов профилактики , мягкость действия лекарственных растительных средств делает траволечение особенно показанным для детского организма. Однако следует учитывать:

- 1.Лекарственные растения следует назначать ребенку индивидуально с учетом их терапевтического действия.
- 2.При назначении фитотерапии необходимо учитывать не только основное , но и сопутствующее заболевание.
- 3.Лечение травами требует длительного периода их применения, особенно в случаях хронического течения заболевания.
- 4.При назначении фитотерапии следует уточнить, не было ли ранее непереносимости некоторых растений или аллергических реакций на травы у ребенка.
- 5.В детской практике нельзя использовать сильнодействующие лекарственные растения.

Первое место по заболеваемости у детей занимают болезни органов дыхания. С целью снижения частоты хронических и рецидивирующих заболеваний, повышения иммунобиологической защиты организма, после перенесенной болезни следует проводить комплекс фитотерапевтических мероприятий.

**Противовоспалительные** береза (лист, почки); зверобой (трава); календула (цветы); липа (соцветия); мать-и-мачеха (лист); шалфей (трава); ромашка аптечная; череда (трава); солодка (корень); бузина (цветы).

**Противовирусные** лук репчатый; чеснок.

**Витаминные комплексы содержат:** крапива (трава, лист); брусника (лист, плоды); шиповник (плоды); рябина красная (плоды); смородина черная (плоды, лист); земляника лесная (плоды, лист); одуванчик (весенний лист); черника (плоды).

### **Анис обыкновенный.**

Используется семя.

Действие и применение: отхаркивающее, слабо антисептическое, стимулирует секрецию желез желудочно-кишечного тракта.

Способ применения: 1 чайная ложку измельченных плодов залить стаканом кипятка, настоять 15-20 минут, процедить, давать детям от 5 до 15 мл через каждые 2-3 часа.

### **Душица обыкновенная.**

Используют цветущие верхушки растений.

Действие: отхаркивающее, потогонное, успокаивающее, улучшающее пищеварение.

Применение: острые и хронические бронхиты, коклюш, геморрагические заболевания, эпилепсия.

Способ применения: 3-4 чайные ложки заливают стаканом кипятка, настаивают до остывания, дают детям от 15 до 30 мл 3-4 раза в день.

### **Малина обыкновенная.**

Используют плоды, лист, ветки.

Действие: противовоспалительное, потогонное, жаропонижающее, у листьев даже вяжущее.

Применение: простудные заболевания, ангина, грипп, ОРЗ и т.д

Способ применения: 1) 2 столовые ложки листьев залить 500мл кипятка, настоять в термосе 3-5 часов. Давать детям по 1 столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды;

2) свежие плоды, перетертые с сахаром в соотношении 1:1, принимать по 3 столовые ложки в стакане горячего чая 4-5 раз в день.

### **Мать-и-мачеха.**

Используются листья и цветочные корзинки.

Действие: отхаркивающее, противовоспалительное, антисептическое, смягчительное, потогонное.

Применение: острые заболевания верхних дыхательных путей, бронхиты, пневмония, бронхиальная астма.

Способ применения: 1) настой из 5 г на 200 мл для детей в дозе от 15 до 50 мл 4-5 раз в сутки;

2) свежий сок –при насморке 5-6 раз в день или по необходимости.

### **Сосна обыкновенная.**

Используются почки, хвоя молодых веток.

Действие: потогонное, отхаркивающее, противовоспалительное, антибактериальное.

Способ применения: 1) отвар почек готовят из расчета 5г на 200 мл, заливают кипятком, настаивают в термосе не менее 8 часов. Дают детям от 5 до 15 мл 3-4 раза в сутки;

2) 100 г почек на 2,5 л воды, варить , пока объем жидкости не уменьшится до 0,5 л. Отвар процедить, смешать с 250 сахара и 250г меда и варить сироп. Давать детям до 1 столовой ложки 3-6 раз в день.

### **Багульник болотный.**

Действие: бронхорасширяющее, отхаркивающее, успокаивающее.

Применение: для лечения бронхитов, синуситов, коклюша.

Способ применения: настой из 3 г на 200мл для детей в дозе от 5 до 15 мл на прием 3 раза в день.

При рините, синусите готовят капли в нос: 5 г багульника и 100мл растительного масла кипятят на водяной бане в течение 30 минут, остужают, процеживают. Назначают по 2-3 капли в обе половинки носа 3-4 раза в день.