

Консультация для родителей «Зеленая аптека для детей»

Хорошо не забытое старое - лечение травами. Особенно для детей, поскольку настои и отвары действуют на организм нежно, мягко. Но фитотерапия оздоравливает, предотвращает развитие болезни, предупреждает рецидивы только при строгом соблюдении правил применения растительных средств в педиатрии.

В домашней зеленой аптеке необходимо иметь набор трав разного направления. Каждому человеку необходимы в домашней зеленой аптеке травы на все случаи жизни, которые защитят и вылечат от болезней, а также поддержат защитную систему организма.

Лекарственные травы подбираются каждому ребенку индивидуально, с учетом диапазона их лечебного действия, сопутствующих заболеваний и возможных осложнений. В сборе должно быть не более четырех компонентов. Самочувствие ребенка, проходящего курс лечения, проверяется каждые четыре-пять дней. Если фито препараты вызывают у детей с аллергией тошноту, рвоту, зуд, их прием следует немедленно прекратить. При затяжных и хронических заболеваниях сборы меняются через полтора-два месяца с перерывом в две недели.

Растительные средства применяются в виде настоев, отваров, настоек, порошков, полосканий, клизм, ванн, примочек.

Для настоев и отваров сырье измельчают до размеров чайнок. Обычно столовую ложку растения или сбора заливают половиной стакана воды комнатной температуры, в водяной бане на медленном огне при частом помешивании настои доводят 15-20 минут, а отвары - 30-40 минут. Затем их охлаждают до комнатной температуры и процеживают через марлю. Хранят в холодильнике 2 дня. Перед употреблением разводят горячей кипяченой водой. Можно приготовить настой в термосе: сырье заливают крутым кипятком, выдерживают 4-6 часов.

Настойки следует приобретать в аптеках по рецепту врача. Разовая доза: столько капель, сколько лет ребенку. Курс: 3 приема в день в течение 3-4 недель.

Для полосканий берут столовую ложку сырья на стакан воды, готовят в виде настоя. Полученный настой можно развести наполовину теплой водой. Полоскания проводят 3-4 раза в день, обязательно утром, сразу после сна, и вечером, непосредственно перед тем, как лечь в постель.

Растения, имеющие мягкие листья (например, крапиву), растирают в порошок, который добавляют в различные блюда - супы, пюре, каши.

Для примочек, например при диатезе, используют настои или отвары трав. Пропитанную ими двухслойную марлю накладывают на пораженные участки на 2 часа 1-2 раза в день.

На лечебную ванну (объем - 20 литров, температура 37°) требуется 70-100 граммов сухого сырья, приготовленного в литре воды в виде настоя или

отвара. Кожа ребенка должна быть чистой. 5-10-минутные сеансы проводятся ежедневно или через день. Курс - 10 ванн.

Как много прекрасных и полезных растений мы можем выращивать на подоконниках!

Алоэ. Свежим соком алоэ пополам с кипячённой водой можно полоскать горло, лечить воспаление дёсен. А смесь сока алоэ с таким же количеством мёда – отличное средство для заживления ран и сильных ожогов. Полезно это растение при фурункулах, заболеваниях желудка, женских органов.

Каланхоэ. Хорошее средство от насморка. Вымойте лист каланхоэ, измельчите его, отожмите сок через марлю и закапайте в нос (2-3 капли). Кашицу можно прикладывать к ранам.

Герань душистая. Фитонциды, содержащиеся в герани, подавляют болезнетворные микробы. Там, где растёт герань, люди меньше болеют. Кстати, её запах не переносят моль и комары. Кроме того, этот цветок украсит любое окно. Раньше все хозяйки старались иметь дома герань.



Традесканция. Красивое вьющееся растение и хорошее средство от ожогов (выжать сок и смазать место ожога).

На подоконниках можно выращивать зелёный лук, петрушку.

Для профилактики желудочно-кишечных расстройств подойдут кора дуба, трава зверобоя продырявленного. Обязательна в зеленой аптеке **ромашка аптечная**. Выпивая по утрам чашку чая с ромашкой вы наладите работу пищеварительного тракта. Для этих же целей подойдут календула, трава бессмертника.

Шиповник, листья малины, цветки липы, корни алтея, солодки, окопника, трава мать-и-мачехи, трава душицы, цветки календулы и ромашки аптечной для лечения простудных заболеваний.

Перечная мята поможет при тошноте, изжоге и тяжести в желудке.

Мята. Полезны только листья. Из них заваривают чай, который пьют при простудах.

Крапива. Первое витаминное растение, появляющееся весной. Ее молодые побеги съедобны, из них делают салат, варят витаминный суп. Если крапиву потолочь и приложить к ранке, она ее очистит и заживит.

Одуванчик. Из него делают салат и варенье. А еще одуванчик прекрасное средство от бессонницы.

Отличными витаминными средствами в зеленой аптеке являются ягоды шиповника, рябины, калины и боярышника.

Рябину заготавливают после первых морозов. Ягоды можно высушить при комнатной температуре, а можно заморозить. Рябина очень пригодится в осенне-зимнее время, когда недостаток солнца и витаминов ослабляет иммунную систему и делает нас уязвимыми для вирусов. Достаточно съесть 5-7 ягод в день или заварить их вместе с чаем, и они насытят вас витаминами, помогут при нарушении солевого баланса и работы желудочно-кишечного тракта.



Болезни горла.

1. **Василек луговой**, растение с цветами (цветы лилово-пурпурные)

1 ст. ложку измельченного растения на 500 г кипятка. Настоять, укутав на 1 час, процедить. Во время воспаления горла принимать по 1 глотку через каждый час. В остальное время пить как чай и воду в любое время дня. Пить как до еды, так и после еды. Растение горькое, поэтому подсластить медом или сахаром. Если пить василек 2-3 месяца, то человек навсегда избавляется от ангины.

2. **Девясил высокий**, корень

1 ст. ложку измельченного корня на 1 стакан воды. Кипятить 10 мин. Настоять 2 часа, процедить. Полоскать горло несколько раз в день при воспалительных процессах полости рта и горла.

3. **Дуб обыкновенный**, кора

1 чайную ложку с верхом измельченной коры на 1 стакан воды. Кипятить после закипания 20 мин на малом огне, настоять 2 часа, процедить. Полоскать горло 2-3 раза в день. Применяется при воспалении зева и

миндалин, хронических тонзиллитах, фарингитах, при разрыхлении десен, стоматитах, при дурном запахе изо рта.

4. **Калина обыкновенная**, листья, цветы, ягоды

1 ст. ложку ягод на 1 стакан кипятка. Настоять 2 часа, полоскать горло несколько раз в день при ангине. Настой принимать внутрь по 2 ст. ложки 3-4 раза в день, подсластив медом при упорном простудном кашле, простудной лихорадке и при осиплости горла.

10 г цветов или листьев на 1 стакан воды. Кипятить 5-10 мин. на малом огне. Настоять 2 часа, процедить. Полоскать горло несколько раз в день при ангине.

5. **Календула лекарственная (ноготки), цветы**



1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить, полоскать горло несколько раз в день.

Спиртовая настойка: 1 чайную ложку настойки на 1 стакан чуть теплой воды. Полоскать горло несколько раз в день. Препараты календулы применяются при ангине, болезнях полости рта, стоматитах, альвеолярной пиорее.

6. **Каланхоэ**, домашнее растение

При заболеваниях горла сок листьев растения смешивают пополам с водой и полощут горло несколько раз в день.

7. **Клюква**, ягода

Сок ягод с медом применяется для полоскания горла при ангине.

8. **Лимон, сок**

При ангине полоскать горло соком лимона. Разведенный водой сок используют для полоскания при заболеваниях слизистых оболочек рта и глотки.

9. **Липа мелколистная, цветы**

20 г цветов на 1 стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Когда настой будет температуры парного молока, прибавить 5 г двууглекислой соды. Полоскать горло при ангине несколько раз в день.

10. **Ромашка аптечная, цветочные корзинки**

1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день при ангине, стоматите.



11. **Мать-и-мачеха, лист**

11. ст. ложку измельченных листьев на 1 стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день при ангине и воспалительных процессах полости рта. Внутрь принимать по 1 ст. ложке через каждые 3 часа при болезнях дыхательных путей (кашель, бронхит, бронхиальная астма, охриплость голоса). Отвар цветов используют при лечении простуды.

12. **Подорожник большой, лист**

2 ст. ложки измельченного листа на 1 стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Полоскать несколько раз в день при болезнях горла. Останавливает кровь и убивает микробы.

13. **Смородина черная, ягода**

Сок ягод, разбавленный водой, используют для полосканий при ангинах и воспалительных процессах глотки и полости рта.

14. **Чеснок**

1 дольку чеснока мелко порезать, залить стаканом теплой кипяченой воды. Настоять 1 час, процедить. Полоскать горло при ангине. Дольку чеснока разрезать и многократно в течение дня вдыхать запах при ангине, насморке и даже коклюше.



15. **Свекла красная**

Натереть на мелкой терке, чтобы получился 1 стакан тертой свеклы. Влить в нее 1 ст. ложку уксуса. Дать настояться 1-2 часа, процедить, отжать. Соком полоскать рот и горло несколько раз в день. Можно немного проглотить сока (1 ст. ложку) - лечит ангину.

16. **Огурец посевной**

Огуречный сок или сок, смешанный с медом. Советуют принимать по 2-3 ст. ложки 2-3 раза в день при катарах верхних дыхательных путей и при кашле.

Укусы насекомых

1. **Лук репчатый**

Разрезанную пополам луковицу привязать на место ужаления или укуса насекомого.

2. **Одуванчик лекарственный, лист**

Свежесорванный лист измельчить или растереть до влажности и привязать на место укуса. Сменять через 2-3 часа.



3. Петрушка, лист

Свежесорванный лист петрушки растереть до влажности и привязать на место укуса. Менять несколько раз в день.

Лекарственные травы помогают быстро и надежно избавиться от многих недугов, но не занимайтесь самолечением, а обязательно посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если у ребенка есть предрасположенность к аллергии.

1. Детям с гастритом и пониженной кислотностью в период, предшествующий сезонным ухудшениям, следует пить сборы подорожника, ромашки, мяты и Melissa.

2. Если ваш ребенок реагирует на изменение погоды обильным газообразованием, то при первых признаках непогоды дайте ему чай из фенхеля, ромашки и укропа.

3. При повышенной нервной возбудимости перед приходом гостей или другим «стрессовым» событием для профилактики следует дать ребенку настои корня валерьянки, пустырника, шишек хмеля и синюхи голубой.

4. Ребенку, склонному к эмоциональным реакциям, летом рекомендуется спать на подушке, набитой молодыми шишками хмеля.

5. Если ребенок к вечеру перевозбужден, то дайте ему понюхать настой корня валерьяны — по три-четыре вдоха каждой ноздрей попеременно.

6. Детям, которые реагируют на первые ягоды поносом и тошнотой, стоит заварить мяту перечную в пропорциях 2 чайных ложки на стакан воды. Пить настой нужно небольшими глотками в течение дня.

7. При расстройстве кишечника помогает фитосбор из зверобоя и тысячелистника.

8. Боль от укуса комара, овода или пчелы проходит, если потереть укушенное место размятым перышком зеленого лука.

9. С проявлениями кожной аллергии помогают справиться брусника обыкновенная, горец птичий, зверобой, калина, шиповник и другие.

Если вы решили использовать лекарственные травы для лечения своего малыша, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Проконсультируйтесь у врача - фитотерапевта или врача общего профиля, который знает состояние здоровья ребенка.
2. Лекарственные растения каждому малышу назначаются строго индивидуально в соответствии с диагнозом, с учетом сопутствующих заболеваний и точным знанием действия фитопрепаратов.
3. Для детей от младенчества до трех лет используются сборы из одного, двух, максимум трех растений. Детям постарше можно принимать сборы более сложного состава.

4. Детям противопоказаны сильнодействующие и ядовитые лекарственные растения: эфедра, безвременник, белена, дурман, плоды мордовника, багульник, чистотел, барбарис, чилибуха и некоторые другие.
5. Помните, что передозировки лекарственных растений небезопасны. Приобретая травы в аптеке, на упаковке вы видите дозы, рекомендованные для взрослых. Для детей действуют другие нормы — для расчета можно использовать такой способ: доза для взрослого принимается за единицу, а ребенок должен получать часть дозы взрослого
6. Домашняя зеленая аптека должна постоянно пересматриваться: необходимо добавлять новые травы и ягоды и убирать с истекшим сроком годности.