

ФИТОТЕРАПИЯ

В ПЕРИОДЫ ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

ОРВИ И ГРИППОМ

Подъем 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, левзеи сафлоровидной (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).



Противопоказаниями для назначения фитоадаптогенов у детей являются:

- острые лихорадочные реакции;
- выраженные гипердинамические нарушения;
- нарушение сна;
- судорожное состояние.

Оптимальные действия на организм ребенка из фитоадаптогенов оказывает элеутерококк. В детской практике также широко используются корень родиолы розовой, заманихи. Препараты женьшеня до 16 лет назначать не рекомендуется.

Суточная доза растительных адаптогенов составляет 2 капли на год жизни ребенка. Она делится на 2 приема и дается за 15-20 мин до еды перед завтраком и перед полдником. Перед сном фитоадаптогены применять не рекомендуется. Курс составляет 3 недели. В течение года возможно проведение 3 курсов с интервалом между ними не менее 1 мес.

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

