

***ФИТОТЕРАПИЯ В ПЕРИОДЫ ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ***

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, левзеи сафлоровидной (маралий корень), ро- диолы розовой, корень и корневища элеутерококка, плоды лимонника китайского и т.д., обладают адаптогенными, иммуностимулирующими, тонизирующими, гипогликемическими, гонадотропными, антистресс- сорными свойствами, стимулируют деятельность надпочечников, рабо­ту мозга, регулируют деятельность центральной нервной системы. Они могут повысить двигательную активность, уровень артериального давления.

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



***БУДЬТЕ***

***ЗДОРОВЫ!***

**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.