**Фиточай с иммуностимулирующими свойствами для часто болеющих детей «Марина»**

Корень элеутерококка или родиолы розовой - 1 часть, плоды шиповника коричневого - 2 части, цветки ромашки аптечной - 1 часть, листья мать-и-мачехи - 1 часть, трава фиалки трехцветной - 1 часть.

***Методика приготовления:*** 1 ст. ложку растительного сбора зали­вают 1 стаканом кипятка. Настаивают в термосе 30 мин, процеживают, отжимают, фильтруют, используют сразу.

Разовая доза: детям до 3 лет - 1 ч. ложка,

с4до 7 лет - 1 дес. ложка.

Давать 3-4 раза в день. К нужному количеству добавлять кипяченую воду до 30 - 50 мл и вкусовую добавку.

**Примечание:** данный фиточай не следует давать детям перед сном из-за возможного возбуждающего действия адаптогенов.



**Фиточай с седативными свойствами «Гоша»**

Корень валерианы - 1 часть,

трава пустырника - 1 часть,

листья мяты перечной - 1 часть,

цветки ромашки аптечной - 1 часть,

плоды фенхеля или укропа огородного - 1 часть.

***Методика приготовления*** и дозы те же.

**Фиточай для улучшения аппетита «Татьяна»**

Корень валерианы - 1 часть, трава пустырника - 1 часть, плоды фенхеля или укропа - 1 часть, плоды тмина - 1 часть, цветы календулы - 1 часть.

***Методика приготовления*** и дозы те же.

**Фиточай общеукрепляющий, витаминный «Вита»**

Плоды шиповника коричного - 2 части, плоды аронии черноплодной - 2 части, плоды рябины обыкновенной - 2 части, плоды черники - 1 часть, листья крапивы двудомной - 1 часть, плоды малины - 1 часть.

***Методика приготовления*** та же.

Разовая доза: детям до 3 лет - 30 мл, 4-7 лет - 50 мл.

Можно использовать вкусовую добавку.

**МДОУ «Детский сад «Сказка» п. Тургеневский»**

**Средняя группа**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ   
ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПРИ   
ЛЕЧЕНИИ  
ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**

****

Фитотерапия — это одна из самых древних медицинских наук. В переводе с греческого она означает лечение травами.

Часто болеющим детям целесообразно назначать лекарственные растения, обладающие следующими свойствами:

* Иммуномодулирующими

-фитоадаптогены - корень и корневища элеутерококка, корень аралии, родиолы розовой;

-растения, содержащие природные полисахариды, - корень ал­тея, лен, ламинария, листья подорожника, мать-и-мачехи и т.д.;

-растения, содержащие антоцианы (природные индукторы ин­терферона), - плоды аронии черноплодной, черной смородины, черни­ки; трава зверобоя, фиалки трехцветной и т.д.;

-растения, содержащие инулин (корень лопуха, девясила и т.д.), комплекс флавоноидов и витамина Р (кожура лимона, трава гречихи), дубильные вещества, катехины.

* Противоаллергическими

- трава фиалки трехцветной, корень солодки голой, трава череды, листья березы и т.д.

* Противовоспалительными

- цветки ромашки аптечной, кален­дулы, листья шалфея, эвкалипта, трава зверобоя, душицы, чабреца, тимьяна, плоды аниса, фенхеля, листья мать-и-мачехи, корень солодки голой и т.д.

* Отхаркивающими

- плоды аниса, фенхеля, трава душицы, тимьяна, чабреца, корень девясила, листья подорожника большого, мать-и-мачехи, корень солодки голой и т.д.

* Седативными

- корень валерианы, трава пустырника, соплодия хмеля, плоды фенхеля, листья мяты перечной, цветки липы, ромашки аптечной и т.д.

* Содержащие витамины

- плоды шиповника коричного, облепи­хи, рябины обыкновенной, черной смородины, аронии черноплодной, листья крапивы, плоды и листья земляники, цветки календулы.

* Нормализующие микрофлору кишечника

- корень девясила, трава душицы, тимьяна, чабреца, зверобоя, тысячелистника, цветки ро­машки аптечной, листья шалфея, эвкалипта, плоды черники и т.д.

* Мочегонные

- листья брусники, толокнянки, трава хвоща поле­вого и т.д. (при сочетании частой заболеваемости с гипертензионно- гидроцефальным синдромом, почечными, метаболическими наруше­ниями).

Основными лекарственными формами при использовании растений являются настои и отвары, которые обычно готовятся в соотношении 1 к 10

Лекарственное растительное сырье - это высушенные, реже свежесобранные растения или их части, используемые в качестве ис­точника для получения лекарственных средств. 

При использовании лекарственных растений для детей следует придерживаться правила, чтобы фитопродукция была приятна по своим вкусовым качествам и не вызывала у ребенка негативной реакции. Для этого применяются вкусовые добавки в виде сахара, меда (при отсутст­вии непереносимости), сиропа шиповника, сиропа алтейного корня, ва­ренья.