

Консультация на тему: «Фитотерапия в период ОРВИ и гриппа у детей»

В холодное время года мы часто сталкиваемся с простудными заболеваниями. Один из проверенных временем и эффективных методов лечения и профилактики простудных заболеваний является фитотерапия. Этот метод основан на использовании лекарственных растений и комплексных препаратов из них. Правильное применение фитопрепаратов в профилактике простуды и гриппа позволяет усилить выведение из детского организма токсических веществ, ускоряет процесс выздоровления, помогает укрепить иммунитет ребенка. Фитотерапия против простудных заболеваний эффективна в комплексе с медикаментозными препаратами. Необходимо придерживаться некоторых правил при лечении травами детских простудных болезней:

1. Фитопрепараты должен назначать педиатр;
 2. Лекарственные растения не подходят детям-аллергикам;
 3. Травы имеют ряд противопоказаний.
 4. Настои и отвары лекарственных трав рекомендуется принимать за 15–20 минут до еды.
- Наиболее действенным профилактическим средством в период ОРВИ и гриппа считается чай из шиповника. Небольшое количество ягод заливают кипятком, оставляют в термосе на ночь. Утром витаминный напиток можно давать ребенку.

В острый период болезни при высокой температуре полезны разнообразные кислые напитки, среди которых особой популярностью пользуются клюквенные и брусничные морсы. Эти ягоды оказывают комплексное воздействие на организм. Они обладают жаропонижающим, противовоспалительным, иммуностимулирующим, противомикробными действиями.

Как жаропонижающее и потогонное средство эффективен липовый цвет. Его заваривают как чай и принимают внутрь при простуде. Полезно пить чай с малиной, лимоном, медом, настои из листьев мелиссы, черной смородины, плодов калины. Листья черной смородины губительно действуют на вирусы гриппа А, способствуют выведению из организма токсинов, укрепляют сосуды, снимают воспаление.

Для укрепления иммунитета и профилактики сезонных простудных заболеваний у детей лучше всего использовать готовые детские чайные напитки «Фруктовая сказка», «Мамино тепло» и «Звонкий голосок».

Важным дополнением к фитотерапии простудных заболеваний являются фруктовые и овощные соки, особенно с мякотью. Они помогают быстро восстанавливать силы после острых инфекций. Обильное витаминное питье просто необходимо организму во время болезни.

Витаминизирует и повышает сопротивляемость организма к бактериям и вирусам фруктово-ореховая смесь. Для приготовления полезной смеси нужны следующие продукты: курага, чернослив, изюм, орехи, лимон в равных пропорциях. Все ингредиенты измельчить и добавить мед. Вкусную и полезную смесь принимать детям по чайной ложке 2-3 раза в день.

Острые респираторные заболевания часто сопровождаются воспалением слизистой носа. Для облегчения дыхания и лечения насморка можно закапывать сок алоэ или сок каланхоэ. Для этого сок капли разводят теплой кипяченой водой в пропорции 1:5 детям с дня рождения и до трех лет, а детям до десяти лет – 1:3. Закапывание в каждый носовой ход по 2-3 капли, 3 раза в день, на протяжении 2-3 суток приводит к прекращению насморка.

При сильном сухом кашле полезно пить отвар изюма по полстакана 3-4 раза в день. Залить изюм кипятком и настоять в термосе ночь, к утру изюм отдаст все свои целебные свойства в отвар. Ещё от кашля помогает старое испытанное средство сок редьки с медом:

взять редьку, вырезать сердцевину и заполнить медом, накрыть, оставить на 3-4 часа. Полученный лечебный настой принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Во время эпидемии особое внимание следует уделить профилактическим мерам. Проветривание помещений, прогулка на свежем воздухе препятствуют размножению вирусов. Хорошей профилактикой против гриппа и ОРЗ является ароматерапия. Ароматические лампы с использованием масел чайного дерева, пихты, можжевельника, лимона обеззараживают помещение и способствуют повышению защитных сил организма.

Хорошими дезинфицирующими свойствами обладают лук, чеснок. Содержащиеся в них фитонциды губительно действуют на патогенные организмы. Для этого нарежьте чеснок или лук поместите на блюдце в центре комнаты. Желательно для профилактики простудных заболеваний употреблять в свежем виде лук и чеснок хотя бы раз в день.

Эффективны ингаляции водной вытяжкой из чесночных долек из расчета 1 зубчик на 1 стакан воды. Чеснок размять залить охлажденной кипяченой водой и настоять 1 час. Использовать раствор в течении 2-х часов после приготовления для полоскания горла и закапывания в нос. Для защиты от вирусов и микробов малышам можно сделать чесночные амулеты из капсул «киндер-сюрприза».

Не забывайте, что во время эпидемии гриппа чаще обычного мыть руки теплой водой с мылом и обучите этой простой гигиенической процедуре вашего ребенка. Все-таки, чистые руки — залог здоровья. По возвращении домой промойте нос теплой соленой водой: эта позволит вам избавиться от потенциальной угрозы заболевания.

Профилактические меры в период ОРВИ и гриппа и вовремя начатая фитотерапия могут предотвратить развитие болезни и уменьшить проявление симптомов. Будьте здоровы!