

Методическая разработка
на тему:
«Фитотерапия как природный метод оздоровления
дошкольников»

Выполнили:
Николаенкова Е.А.
Еволенко О.Н.

Смоленск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
§1. Теоретические основы фитотерапии в формировании здоровья дошкольников	6
1.1. Понятия фитотерапии	6
1.2. Преимущества фитотерапии	6
1.3. Основные принципы фитотерапии	8
§2. Методика применения фитотерапии	11
2.1. Особенности фитотерапии у детей	11
2.2. Ограничения фитотерапии у детей	13
2.3. Примеры фитосборов и особенности дозирования фитопрепаратов у детей	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23

ВВЕДЕНИЕ

Лечение детей имеет особенности, поскольку приходится воздействовать на растущий организм, в котором несколько иначе, чем у взрослого, протекают процессы жизнедеятельности. Интерес к возможностям фитотерапии в определенной мере обусловлен зачастую непредсказуемыми побочными эффектами химиопрепаратов, противопоказаниями к лучевой терапии, возникновением лекарственных болезней, особенно при неконтролируемом применении жаропонижающих, антибактериальных препаратов. Поэтому наряду с повсеместным распространением лазеротерапии, иглорефлексотерапии, мануальной терапии становится популярным лечение лекарственными растениями и препаратами из них.

Несмотря на бурный расцвет химии, появление новых высокоэффективных лекарств в последнее время наблюдается возврат к древним методам народной медицины, накопившим бесценный опыт по восстановлению здоровья человека и проверенный годами. Одним из таких методов является фитотерапия.

В настоящее время формируется концепция фитотерапии, основанная на использовании опыта разных народов, медико-философских платформ (аллопатическая, гомеопатическая, натуропатическая, аюрведическая и проч.), современных научных достижений фитотерапии и фитотерапии. Внедряются дифференцированные способы применения фитопрепаратов: внутрь, наружно, парентерально, ингаляционно, для аэрофитотерапии, ландшафтотерапии, фитомузыкальной терапии, в комбинации с

фармакотерапевтическими средствами и в комплексе с нефармакологическими способами терапии (Г. А. Базанов, 1995) [4. С.44].

На современном этапе проблемой развития фитотерапии занимались В.С. Волков, В.С. Городинская, В.Ф. Корсун, И.Э. Бовлев. Учёные своими исследованиями подтверждают факт, действительно эффективного использования фитотерапии для лечения и профилактики болезней.

Актуальность обусловлена эффективностью лекарственных растений в детской практике для профилактики обострений хронических заболеваний. Во многих случаях только фитотерапия помогает избежать осложнений при использовании химиотерапевтических средств. Препараты растительного происхождения обладают способностью выводить токсические вещества и продукты обмена благодаря диуретическому действию, повышению антитоксической функции печени, стабилизации клеточных мембран. По данным отечественных и зарубежных фитотерапевтов, частота осложнений при использовании фитопрепаратов не превышает 1%, причем тяжесть их значительно меньше.

Нередко дети длительно и безуспешно лечатся от аллергических заболеваний общепринятыми средствами. Существует мнение, что назначение лекарственных растений больным с аллергиями противопоказано. Однако не все знают при этом, что группа лекарственных трав и препаратов из них обладают ярко выраженным противоаллергическим, иммуностимулирующим действием. Даже при тяжелых хирургических, инфекционных, онкологических заболеваниях и болезнях крови средства фитотерапии могут уменьшить частоту побочных явлений от химиопрепаратов, повысить результативность терапии [8. С.9].

Цель: исследовать значение фитотерапии в укреплении здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

- изучить основные принципы и сущность фитотерапии;
- определить преимущества фитотерапии;

- проанализировать особенности фитотерапии у детей;
- изучить ограничения фитотерапии для детей дошкольного возраста;
- дать рекомендации по профилактике здоровья детей по средствам фитотерапии.

§1. Теоретические основы фитотерапии в формировании здоровья дошкольников

1.1. Понятия фитотерапии

Фитотерапия — это научно обоснованное лечение лекарственными растениями или их частями, применяемыми в нативной свежей или в высушенной форме, а также в виде галеновых препаратов [17. С.34].

Преимущество лекарственных растений и препаратов природного происхождения по сравнению с синтетическими лекарствами состоит в том, что последние вызывают большее число побочных реакций, особенно аллергической природы, вследствие ответной реакции иммунной системы на чужеродное вещество.

Биологически активные растительные компоненты более родственны человеческому организму, чем синтетические препараты, так как «у растительных и животных клеток имеются аналогичные рецепторные механизмы восприятия химических сигналов, что свидетельствует о сходстве регуляции систем жизнедеятельности клеток». Поэтому большинство растений действует мягко и постепенно, имеет длительный терапевтический эффект, обладает хорошей переносимостью и редким возникновением побочных явлений [2. С.32].

Фармакологическое действие лекарственных растений определяется содержанием в них биологически активных веществ (БАВ), оказывающих на организм человека характерные фармакологические действия. По химической природе БАВ относятся к различным группам — углеводам, ациклическим, ароматическим и гетероциклическим соединениям. Среди них есть простые и сложные полимерные соединения — полисахариды, белки, ферменты и др [5].

1.2 Преимущества фитотерапии

По классификации ВОЗ фитотерапия является одной из составных частей традиционной медицины. Она относится к разновидности метаболической терапии, действующей на уровне метаболического жизнеобеспечения, считается, что этот метод лечения в полной мере отвечает требованиям патогенетической терапии, поскольку он оказывает непосредственное влияние на процессы тканевого обмена.

Несмотря на огромный выбор лекарственных препаратов, поставляемых фармацевтической промышленностью, в нашей стране фитотерапия остается популярным методом лечения как у населения, так и достаточно широко рекомендуется врачами различных специальностей, в том числе и педиатрами. Это связано не только с экономическими аспектами вопроса (курс фитотерапии, как правило, обходится дешевле, чем фармпрепараты), но и с существующим мнением, что при многих заболеваниях, в том числе и у детей, данный вид терапии имеет ряд преимуществ перед другими методами лечения, таких как:

- безопасность растений и возможность длительного и безопасного их применения;
- биологическое родство между активными веществами растений и физиологически активными веществами организма, кроме того, растительное сырье и препараты из него совместимы с синтетическими лекарственными препаратами;
- поливалентность действия растений и возможность одновременного лечения ими основного и сопутствующего заболевания;
- простота и удобство приготовления и использования фитопрепаратов в домашних условиях;
- эффективность лекарственных растений как при функциональных расстройствах организма, легких формах заболеваний, так и для повышения лечебного эффекта специфической терапии, в ходе поддерживающего лечения; все это свидетельствует об актуальности фитотерапии;

- возможность использования большинства лекарственных растений с профилактической целью для стимуляции защитных сил организма, повышение иммунитета.

Однако следует помнить, что средства фитотерапии из-за медленно наступающего терапевтического эффекта не могут полностью заменить синтетических лекарственных средств. С другой стороны, как всякое лечение, фитотерапия имеет свои показания и противопоказания, что при несоблюдении правил использования лекарственных растений они могут оказаться неэффективными, а в ряде случаев и токсичными для организма человека и особенно ребенка.

Одним из существенных преимуществ фитотерапии, привлекающих внимание педиатра, является разнообразие лекарственных форм для внутреннего и наружного применения. Растительные препараты могут использоваться внутрь в виде настоев, отваров, настоек, экстрактов, чаев; наружно — для примочек, спринцеваний, местных ванночек, общих лечебных ванн, ингаляций и т. д [2. С.36].

1.3 Основные принципы фитотерапии

По мнению ведущих фитотерапевтов, следует придерживаться основных принципов применения лекарственных растений:

1) принцип показанности и приоритетности фитотерапии — руководствуясь этим принципом, следует определить роль лекарственных растений на определенном этапе болезни. Она может быть основной, паритетной, то есть в равном соотношении с лекарственными препаратами, или вспомогательной;

2) принцип ее индивидуализации — соблюдая этот принцип, можно воздействовать не только на все имеющиеся симптомы основной патологии, но и учесть сопутствующие заболевания других органов и систем, имеющиеся у больного;

3) принцип непрерывности — это предполагает не только длительное лечение основного заболевания, но и санацию очагов хронической инфекции, оказывающих на него неблагоприятное влияние;

4) принцип целесообразности или принцип «от простого к сложному» заключается в том, что при начальных признаках заболевания обычно применяют в качестве лечебного средства пищевые растения, а также общеукрепляющие травы, физиотерапию. Затем желательно применение одного какого-либо растения с соответствующим специфическим действием, и только по мере усиления тяжести заболевания, появления комплекса патологических признаков составляется соответствующий сбор, то есть используется комплекс растительных средств. Использование монофитотерапии возможно благодаря сложному химическому составу растения и, следовательно, комплексностью его терапевтического воздействия, что является предпочтительным при лечении детей раннего возраста;

5) принцип учета биоритмических характеристик (временной или хронобиологический принцип) при назначении фитопрепаратов для повышения эффективности лечения. Информация по этому вопросу не очень обширна, но некоторые рекомендации можно дать:

- применение препаратов глюкокортикоидного типа действия (солодка) и бронхорасширяющих средств эффективнее в утренние часы;
- применение стимуляторов центральной нервной системы — в утреннее и дневное время;
- применение успокаивающих, сердечно-сосудистых средств — вечером;
- применение диуретиков — в первой половине дня;
- известны и случаи сезонного колебания эффективности растительных средств: адаптогены не рекомендуют назначать в жаркое время года, они более эффективны в осенне-зимний период; глюкокортикоидного типа — весной, а успокаивающие — осенью и зимой.

6) принцип — «не уверен — не назначай (не принимай)»: должны учитываться все ситуации, при которых существуют сомнения в отношении правильности

диагноза, знания свойств растений. Кроме того, фитотерапия предполагает определенный уровень знаний и опыта специалиста в этой области.

Таким образом, фитотерапию следует рассматривать не в отрыве от других методов лечения, а в их единстве, тем более не следует противопоставлять ее фармакотерапии [8].

§2. Методика применения фитотерапии

2.1 Особенности фитотерапии у детей

Фитотерапия для детей имеет свои особенности и сложности. Внутрь фитопрепараты рекомендуется принимать за 15–20 мин до еды, если нет других указаний. Спиртовые настойки нужно разбавлять водой (у детей раннего возраста их применение нежелательно). Водные экстракты из растительного сырья (настои, отвары) быстро разлагаются. Поэтому их лучше всего готовить ежедневно. Допускается хранение настоев и отваров не более 3–4 суток в прохладном месте.

Курс фитотерапии в среднем длится около 1 месяца. Растительные сборы действуют медленно. Только через 2–3 недели, как правило, человек замечает улучшение, а полный эффект может появиться лишь через 2–3 месяца. При длительном приеме фитопрепаратов (примерно 6 месяцев) возможно достижение стойкого результата терапии — отсутствие рецидивов заболевания в течение 2–3 лет.

В целом, траволечение для детей существенно не отличается от фитотерапии для взрослых. Однако есть некоторые особенности, о которых необходимо знать при назначении тех или иных лекарственных растений, даже если они отпускаются в аптеке без рецепта:

- наиболее предпочтительно использовать лекарственные растения, включенные в Государственный реестр лекарственных средств (ГРЛС), который является основным документом, разрешающим применение препаратов, в том числе и лекарственного растительного сырья, на территории нашей страны и на все препараты разработана нормативно-техническая документация. При создании документации растительное сырье проходит тщательную проверку в экспериментальных и клинических условиях, подтверждается его терапевтическая эффективность, отсутствие тератогенного, канцерогенного, аллергизирующего действия, побочных эффектов;

- лекарственные растения назначают детям индивидуально с учетом терапевтического действия и возможных противопоказаний;
- при назначении фитотерапии обязательно учитывается не только основное, но и сопутствующее заболевание;
- чаще используются сборы из 2–3 растений и реже сборы более сложного состава;
- сборы составляются на основе терапевтической целесообразности, с учетом патогенеза заболевания у каждого конкретного ребенка;
- лечение лекарственными растениями требует длительного периода их применения;
- при хроническом течении заболевания необходимы профилактические курсы фитотерапии в период сезонного обострения (март—октябрь или др.);
- следует обязательно уточнять данные о возможной непереносимости некоторых растений (календула, полынь, девясил, череда);
- доза лечебной настойки, экстракта для детей составляет 1–3 капли на год жизни на прием. Не рекомендуется использовать настойку женьшеня и душицы до 7-летнего возраста, а детям 1 года жизни — все спиртовые настойки;
- при возможности выбора лекарственного растительного сырья со схожим фармакологическим действием в детской практике предпочтительно применять плоды (как вяжущее — плоды черники, как слабительное — плоды жостера). Плоды, как правило, содержат в большом количестве пектины, которые образуют с действующими веществами малорастворимые комплексы, из которых активные соединения высвобождаются медленно, а значит, действуют более мягко и пролонгировано;
- рекомендуется чаще вводить препараты в виде микроклизм;
- для улучшения вкуса в полученный настой (отвар) перед приемом можно добавить сахарный сироп, любой фруктовый сироп или мед (если у

ребенка нет аллергии на эти продукты). Это недопустимо в случае, если в сборе присутствуют горечи, так как маскировка горького вкуса полностью нивелирует необходимое терапевтическое воздействие;

- чем младше возраст больного, тем большие отличия свойственны фармакокинетике и фармакодинамике препаратов, тем сложнее будет происходить их взаимодействие при комбинированной терапии.

Как уже отмечалось выше, растения обладают широким спектром действия и по сравнению с синтетическими лекарственными средствами действуют мягче, легче переносятся детьми, но им свойственны противопоказания, о которых необходимо помнить каждому, кто использует их как в виде комбинированных препаратов, так и в составе биологически активных добавок [5].

2.2 Ограничения фитотерапии у детей

В клинической практике известны случаи, когда фитопрепараты вызывали различные осложнения и даже с летальным исходом. В результате неблагоприятных действий применения фитопрепаратов больными зарегистрированы кровотечения, пролонгированная или недостаточная анестезия, а также нежелательные взаимодействия с другими лекарственными средствами в условиях интенсивной терапии и др.

Поэтому необходимо определить ограничения и противопоказания к фитотерапии у детей:

- индивидуальная непереносимость фитопрепарата;
- острые угрожающие жизни состояния и заболевания, требующие неотложной терапии;
- нежелательно использование лекарственных растений, не включенных в Государственный реестр лекарственных средств;
- нельзя использовать не только сильнодействующие лекарственные растения, а также те, которые в больших дозах могут вызвать токсическое

действие (чилибуха, эфедра, белена, дурман, плоды мордовника, багульник, чистотел, барбарис и др.);

- детям-аллергикам не следует назначать препараты из растений, которые известны своей аллергенностью: мяту, душицу, землянику и др.;
- соблюдать осторожность при назначении растений, влияющих на эндокринную систему: женьшеня, элеутерококка, заманихи, корня аралии, корня солодки, хмеля, шалфея, крапивы. Например, растения, повышающие эстрогенный фон (душица, хмель), не назначают для длительного применения девочкам до периода полового созревания, а препараты женьшеня, оказывающие гонадотропное действие, — весь период детства;
- нежелателен прием растений, содержащих антрагликозиды: корни ревеня тангутского, щавеля конского, кора крушины, лист сены, из-за возможного раздражающего и канцерогенного действия;
- при использовании хорошо известных, популярных и считающихся безопасными у населения лекарственных растений следует учитывать возможность нежелательных эффектов, особенно в сочетании с медикаментозной терапией.

Приведем несколько примеров.

Зверобой продырявленный взаимодействует со многими лекарственными средствами (такими, как мидазолам, лидокаин, блокаторы кальциевых каналов, антагонисты серотониновых рецепторов, дигоксин и нестероидные противовоспалительные препараты). В связи с этим не рекомендуется совместное применение перечисленных препаратов со зверобоем, а больным, которым предстоит хирургическое вмешательство, следует прерывать лечение препаратами, содержащими зверобой, не менее чем за неделю до операции. Рекомендовано избегать приема зверобоя и в послеоперационном периоде.

Резкий запах препаратов перечной мяты при ингаляциях способен спровоцировать бронхоспазм, расстройства дыхания вплоть до его остановки. Мята перечная и препараты с ментолом противопоказаны детям до 1 года, так

как возможна рефлекторная остановка дыхания (особенно капли с ментолом). При передозировке мята вызывает аллергию. Ее эфирное масло может вызвать гиперстимуляцию нервной системы.

Шалфей лекарственный противопоказан при воспалительных процессах в почках и сильном кашле. При использовании внутрь возможен рвотный рефлекс, не назначать детям до 2 лет.

Мать-и-мачеха обыкновенная противопоказана детям до 2 лет.

При передозировке валерианой возможны головная боль, возбуждение, бессонница, поражение печени, брадикардия, аритмия. Потенцирует действие психотропных лекарственных веществ и анестетиков.

При больших дозах ромашки аптечной может наступить угнетение центральной нервной системы и понижение мышечного тонуса и т. д [7].

2.3 Примеры фитосборов и особенности дозирования фитопрепаратов у детей

Ребенок очень чувствителен к окружающему не только психологически, но и физически. Поэтому родители стараются как можно более бережно помогать малышу избавиться от различного физического дискомфорта и болезней. При этом многие стараются избегать химических препаратов и синтетических лекарств. Лучшими помощниками родителей становятся травы.

Беспокойный сон

Если ребенок во сне плачет или часто просыпается, укрепить нервную систему и успокоить помогут ванны из мелиссы, лаванды, жасмина, герани, липового цвета, розмарина, лепестков роз, листьев малины. Ванну принимать 10-15 минут, с температурой воды 36-37 градусов. Противопоказаний почти нет, применение допустимо с рождения. В качестве настоя помогает ромашка. 1 десертную ложку ромашки аптечной нужно залить стаканом кипятка и дать настояться. Затем процедите и давайте ребенку по 1ой чайной ложке до 5-6 раз в день. Так же можно попробовать положить у головки ребенка корень валерианы, завернутый в ткань или марлю [20. С.56].

Колики

При коликах хорошо помогает ванна с отваром лаванды. В качестве чая незаменимыми помощниками являются фенхель и укроп. Заваривать нужно с пропорцией 1 чайная ложка на стакан воды. Давать малышу такой чаек рекомендуется 3-4 раза в день. Укроп так же поможет и при икоте [20. С.57].

Диатез

Самый хороший способ избавить ребенка от диатеза - ванна с отваром череды. Рекомендуемая доза для малыша - 1/4 столовой ложки череды на 1л кипятка. Настаивать нужно несколько часов. В ванночку потребуется 200-300г сырья. При небольших высыпаниях на определенных участках кожи можно делать компрессы из отвара [20. С.57].

Чтобы устранить зуд

Сок подорожника и каланхоэ смешать в соотношении 2:3 и протирать пораженные участки [20. С.59].

Запор

Самым лучшим способом от запора является клизма с отваром ромашки. 6-8 столовых ложек ромашки нужно залить 200мл горячей кипяченой воды и нагревать на водяной бане в течении 15-20 минут. Затем отвар нужно охладить до комнатной температуры и процедить. Детям 1 до 6мес достаточно 30-60мл отвара, от 6мес до 2лет 70-100мл. После процедуры ребенок почувствует себя на много лучше [20. С.59].

Температура

Помогут компрессы с настоями из листьев брусники, малины, одуванчика, цветков мать-и-мачехи. Компрессы ставятся на лоб или на пятки [20. С.59].

Насморк

Закапывайте в нос ребенка по 1-2 капельки свежего сока каланхоэ 2-3 раза в день. Если малыш только начинает сопливать и чихать, хорошо помогут ножные или общие ванны с настоем из эвкалипта или хвоей [20. С.60].

Отвары из лечебных трав:

Рецепт № 1.

Одуванчик лекарственный (корень) – 1 ст. л. измельчённых корней заливают 2 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 30 минут, настаивают 15 минут, процеживают. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день – 7-10 дней

Рецепт № 2.

Тимьян ползучий (чабрец) – 1 ст. л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 десертной ложке (в зависимости от возраста) 3 раза в день – 7-10 дней.

Рецепт № 3.

Яблоки (сушёные плоды) – 1 ст. л. измельчённых плодов залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 5 минут, настоять 30 минут, процедить, добавить 1 ст. л. мёда. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день – 10-14 дней.

Рецепт № 4.

Алтей лекарственный (корень) – 3 части

Солодка голая (корень) – 3 части

Мать-и-мачеха (цветки) – 2 части

Фенхель обыкновенный (плоды) 1 часть

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1-2 ст. л. 3 раза в день – 10-14 дней [20].

Лечебные и профилактические чаи:

Чай №1.

Смородина чёрная (листья) – 2 части

Шиповник (плоды) – 2 части

Брусника обыкновенная (листья) – 1 часть

Малина (плоды) – 1 часть

Чай № 2.

Рябина обыкновенная (плоды) – 3 части

Крапива двудомная (листья) – 2 части

Чай № 3.

Земляника лесная (листья) – 1 часть

Рябина обыкновенная (плоды) – 1 часть

Смородина чёрная (листья) – 1 часть

Шиповник (плоды) – 1 часть

Чай № 4.

Земляника лесная (листья) – 3 части

Ежевика сизая (листья) – 2 части

Черника обыкновенная (листья) – 2 части

Горец птичий (трава) – 1 часть

Смородина чёрная (листья) – 1 часть [20. С.92].

Растения используют и как успокаивающее средство – необязательно употреблять растения внутрь, достаточно вдыхать его аромат. Успокаивающим действием обладают ароматы хвои, мяты, применять их можно в виде подушечек, плотно наполненных высушенной травой. Сушить травы нужно быстро, хранить в герметичной упаковке. Для изготовления ароматических подушек больше всего подходят растения, обладающие не только ароматом, но и фитонцидным действием: листья лавра благородного, орешника (лещины), хвоя сосны, шишки хмеля, трава мяты, герани, душицы, полыни, пижмы, лепестки розы.

Для наполнения подушек можно использовать следующую комбинацию:

1 – душица, лавр благородный (1:1);

2 – лавр, папоротник, хмель (1:2:3);

3 – папоротник, хмель, лавр, мята (1:2:2:1) [20. С.13].

Большее количество вопросов касаются режимов дозирования фитопрепаратов. В большинстве справочников по применению лекарственных растений, как правило, приводятся дозировки для взрослых пациентов или для детей школьного возраста, не всегда указывается возможность использования конкретного сбора или растения у детей дошкольного возраста. В литературе, посвященной фитотерапии в педиатрии, наиболее часто встречаются следующие рекомендации по расчету среднетерапевтической дозы в зависимости от возраста (табл. 1).

Рекомендации по расчету среднетерапевтической дозы в зависимости от
возраста

До 6 месяцев	1/10 от взрослой дозы
от 6 мес. до 1 года	1/8
1–2 года	1/7
2–3 года	1/6
3–4 года	1/5
4–5 лет	1/4
6–8 лет	1/3
10–14 лет	1/2

Но, несмотря на отработанность методик по использованию лекарственных растений, достаточно часто при назначении фитотерапии детям и взрослым встречаются ошибки, приводящие к снижению эффективности лечения или к развитию нежелательных эффектов. Остановимся на наиболее частых:

- повседневное применение лекарственных трав без учета их взаимодействия с лекарственными препаратами и возможных побочных эффектов, например, в виде чаев (ромашка, зверобой, душица и др.);
- самолечение — использование фитотерапии без предварительно проведенного медицинского обследования и назначения врачом соответствующего выявленной патологии лечения;
- прием фитопрепаратов, пищевых добавок и/или лекарств, имеющих сходный терапевтический эффект без соответствующей коррекции дозы и контроля лечения, что приводит к увеличению частоты побочных эффектов. Например, применение антикоагулянтов в сочетании с травами (алоэ вера, ромашка, шалфей, пиретрум девичий, чеснок, имбирь, женьшень, полевой лютик, лекарственный дягиль, ивовая кора и др.) и пищевыми добавками, обладающими таким же антикоагуляционным эффектом, повышает риск кровотечения;

- прием фитопрепаратов, пищевых добавок и/или лекарств, имеющих противоположный терапевтический эффект. Например, применение иммуностимулирующих фитопрепаратов (эхинацея и гидрастис канадский) в сочетании с иммунодепрессантами. Это может привести к неэффективности проводимой лекарственной терапии и обострению заболевания;
- недостаточное знание врачей о возможностях использования с лечебной целью пищевых растений (овощи, фрукты и ягоды), с успехом применяемых в народной медицине.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наука фитотерапии известна человеку с глубокой древности. Первой живой аптекой, первым лекарством для человека были растения леса и полей. Фитотерапия давно уже перестала быть чем-то экзотическим. Многие из нас используют лекарственные возможности растений повседневно. Понюхав лук и прослезившись, вы уже прошли один сеанс фитотерапии, обработав свою носоглотку фитонцидами, очень эффективными и достаточно мощными. То же самое происходит, когда мы употребляем свежий чеснок в периоды эпидемии гриппа. В профилактических целях фитотерапия остается с детьми ежедневно. Дети с удовольствием пьют соки, чаи, отвары, компоты и кисели, даже ягоды, добавленные в пищу, тоже являются одним из элементов профилактической фитотерапии. И это только один пример, - вспомните, как в детстве нам давали чеснок в периоды эпидемии гриппа. Применение фитотерапии в дошкольных образовательных учреждениях обусловлено прежде всего тем, что отвары, настои трав оказывают общеукрепляющее, профилактическое действие на организм. Лекарственные растения чрезвычайно богаты по химическому составу. В их состав входят алкалоиды, ферменты, витамины, микроэлементы. Грамотное применение лекарственных фитосборов, лечебных ингаляций и местной терапии расширяет возможности в профилактике ОРВИ и ОРЗ.

Часто необоснованное применение химиотерапевтических препаратов приводит к развитию осложнений в организме ребёнка. Во многих случаях только одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья дошкольников, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье дошкольников.

Лекарственные растения обладают способностью к выведению токсических веществ и продуктов метаболизма за счёт диуретического действия. На начальных этапах заболевания растительные препараты могут

оказаться основными средствами лечения из-за их более мягкого воздействия и малой токсичности, в разгар заболевания они важны для поддержания защитных сил организма.

Лекарственные растения оказывают физиологическое действие на организм. Это действие обычно медленное, не вызывающее резких биохимических нарушений, что особенно важно у ослабленных детей, при частых повторных инфекциях.

Часто болеющим детям полезно лечение так называемыми адаптогенными, или биологическими, стимуляторами растительного происхождения. Элеутерококк, аралия, лимонник, женьшень, заманиха повышают образование в организме энергетических соединений, нормализуют изменённые функции организма. Их действие проявляется улучшением самочувствия, увеличением жизненной ёмкости лёгких, улучшением аппетита и сна.

Наиболее эффективным средством при лечении различных заболеваний дыхательной системы является солодка голая. Корень солодки обладает противовоспалительным и откашливающим эффектами. Кроме того, солодка оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на организм.

Усиливают обмен веществ, регенерацию тканей, сопротивляемость организма алоэ, виноград, крыжовник. Эвкалипт, ромашка, календула, алоэ, тысячелистник, полынь, сосна, пихта, шалфей, мать-и-мачеха оказывают антибактериальное, противовирусное средство. Откашливающее действие выражено у мать-и-мачехи, алтея, аниса, мяты, тимьяна, солодки, одуванчика.

Применительно к детям необходимо проявлять осторожность с использованием травяных сборов: непереносимость ребёнком той или иной травы в сборе выявить практически невозможно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баева В.М. Лечение растениями: основы фитотерапии: учебное пособие для студентов медиков и практикующих врачей /В.М.Баева. – Минск: Белорусский Дом печати, 2004. – 204 с.
2. Бовбель, И. Э. Профилактика и лечение острых респираторных инфекций у детей в амбулаторных условиях: учебно-методическое пособие. 2-е издание, дополненное / И. Э. Бовбель, В.Ю. Малюгин. – Минск: БГМУ, 2011. – 48 с.
3. Волков В.С. Фармакотерапия и стандарты лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы / В. С. Волков, Г. А. Базанов. – Москва: Медицинское информационное агентство (МИА), 2010. – 357 с.
4. Городинская В.С. Тайны целебных трав. / В.С. Городинская. – М: Медицина, 2007. – 33 с.
5. Гришан М.А. Альтернативные подходы к проведению профилактики гриппа и ОРЗ // Детские инфекции. – 2005. – № 3 – С. 15-17.
6. Евдокимова О.В. Применение лекарственных средств растительного происхождения. Побочные действия и противопоказания // Фармацевтическое обозрение. – 2008. – № 7. – С. 21-24.
7. Колупаева Е.А. Фитотерапия у детей с заболеваниями органов дыхания и желудочно-кишечного тракта: учебно-методическое пособие для врачей-слушателей / Е.А. Колупаева, Е.В. Войтова. – Минск, 2010. – 218 с.
8. Корсун В.Ф. Растения и здоровье / В.Ф.Корсун. – М: Наука и техника, 2012. – 176 с.
9. Кривенко В.В. Опыт лечения некоторых заболеваний органов пищеварения лекарственными растениями / В.В. Кривенко, Г.Н. Потебна, В.В. Лайко. // Врачебное дело. – 2004. – №3. – С. 76-78.
10. Лавренев В.К. Полный справочник целебных трав и растений. / В.К. Лавренев, Г.В. Лавренева. – СПб.: Нева, 2006. – 272 с.

11. Лекарственные растения государственной фармакопеи. / под ред. Самылиной И.А., Северцева В.А. – М., АНМИ, 2009. – 487 с.
12. Мазурин А.В. Фитотерапия при заболеваниях ЖКТ у детей. /А.В. Мазурин, А.А. Сорокина, В.П. Кукса, А.К. Углицких // Медицинский научный и учебно-методический журнал. – 2007. – № 5 – С. 35-42.
13. Меньшикова З.А. Лекарственные растения в каждом доме / З.А. Меньшикова, И.Б. Меньшикова, В.Б. Попова. – М.: Внешторгиздат, 2004. – с.279.
14. Новикова А. Острый бронхит в объятиях голой солодки // Медицинский Вестник. 2007. – №39 – С. 8-10.
15. Носаль М.А. Лекарственные растения в народной медицине / М.А. Носаль, И.М. Носаль. – Челябинск: Газета, 2008. – 254 с. – URL: [https://royallib.com/book/nosal_mihail/lekarstvennie_rasteniya_i_sposobi_ih_primeneniya_v_narode.](https://royallib.com/book/nosal_mihail/lekarstvennie_rasteniya_i_sposobi_ih_primeneniya_v_narode/) / (дата обращения: 10.12.2020).
16. Синев Д.Н. Рецептурный справочник: сборы из лекарственного растительного сырья – фитосборы. Биологически активные добавки к пище – фиточаи. / Д.Н. Синев, Л.Г. Марченко. СПб.: ТД Синева Фолиант. – 2004. – 352 с.
17. Соколов С.Я. Фитотерапия и фитофармакология: руководство для врачей. / С.Я.Соколов. – М.: Медицинское информационное агентство, 2000. – 976 с.
18. Соколов С.Я. Справочник по лекарственным растениям. / С.Я. Соколов, И.П. Замотаев. – М.: Металлургия, 2007. – с. 288.
19. Турищев С.Н. Основы фитотерапии. / С.Н. Трущев. – М.: ИД Русский врач, 2005. – 128 с.
20. Шемитов В.Ф. Лечение растительными средствами детей. / В. Ф. Шемитов. – Смоленск: Издательство Смоленского медицинского института, 1992. – 111 с.