



Знакомьтесь, ФИТОТЕРАПИЯ

Презентация для родителей.

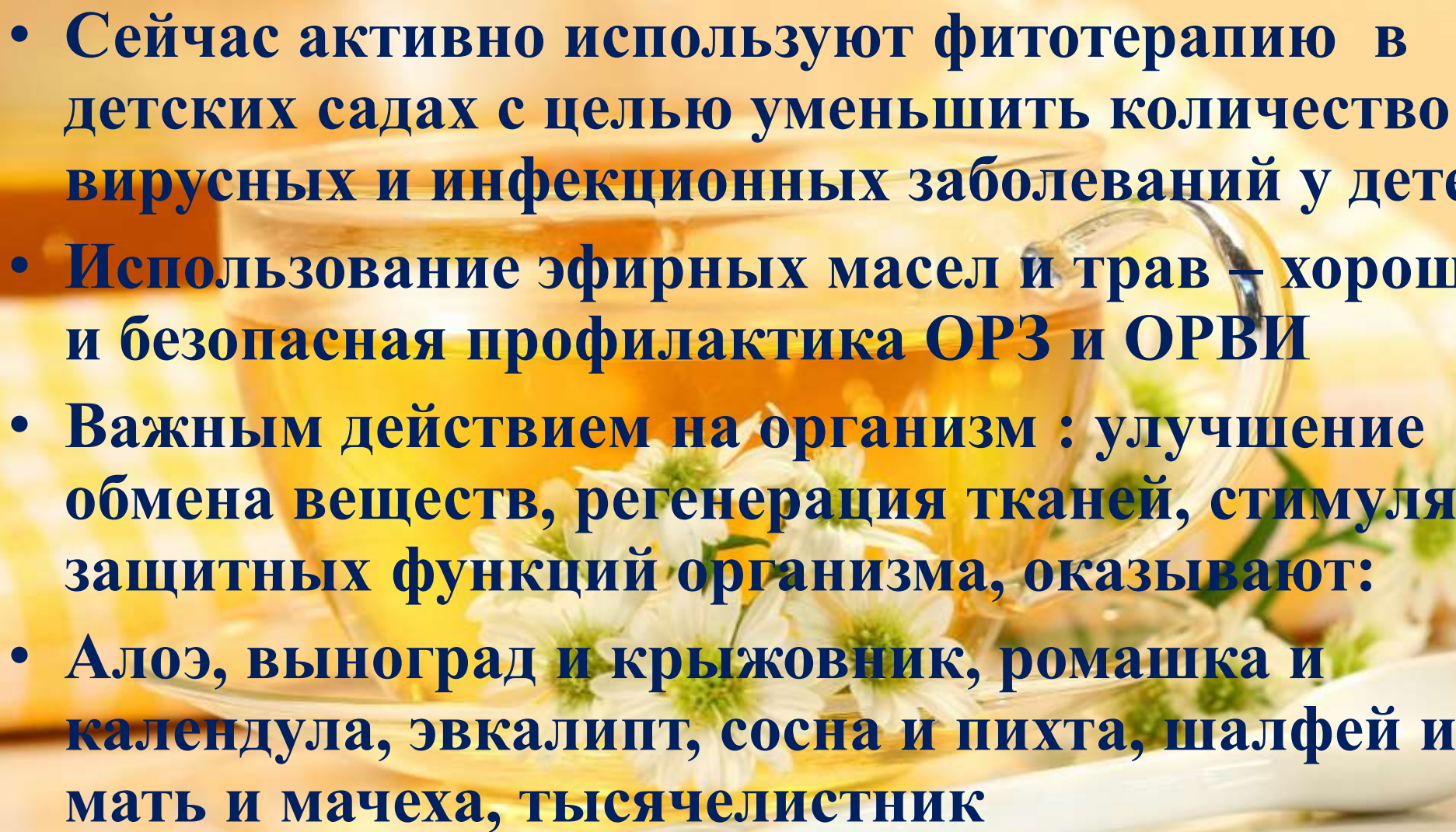
**Выполнила воспитатель высшей
квалификационной категории Сираева Л.Н**



Для укрепления иммунитета не обязательно ходить в аптеку за препаратами, можно принимать витаминные чаи

Чай из шиповника просто необходим организму. Витамин С в нем содержится не меньше, чем в цитрусовых.

Шиповник повышает гемоглобин в крови. А так же улучшает ее состав, очищает кровеносную систему и нормализует обменные процессы, происходящие в организме

- 
- A glass of tea with chamomile flowers and a white spoon on a saucer.
- Сейчас активно используют фитотерапию в детских садах с целью уменьшить количество вирусных и инфекционных заболеваний у детей
 - Использование эфирных масел и трав – хорошая и безопасная профилактика ОРЗ и ОРВИ
 - Важным действием на организм : улучшение обмена веществ, регенерация тканей, стимуляция защитных функций организма, оказывают:
 - Алоэ, виноград и крыжовник, ромашка и календула, эвкалипт, сосна и пихта, шалфей и мать и мачеха, тысячелистник

Определение:

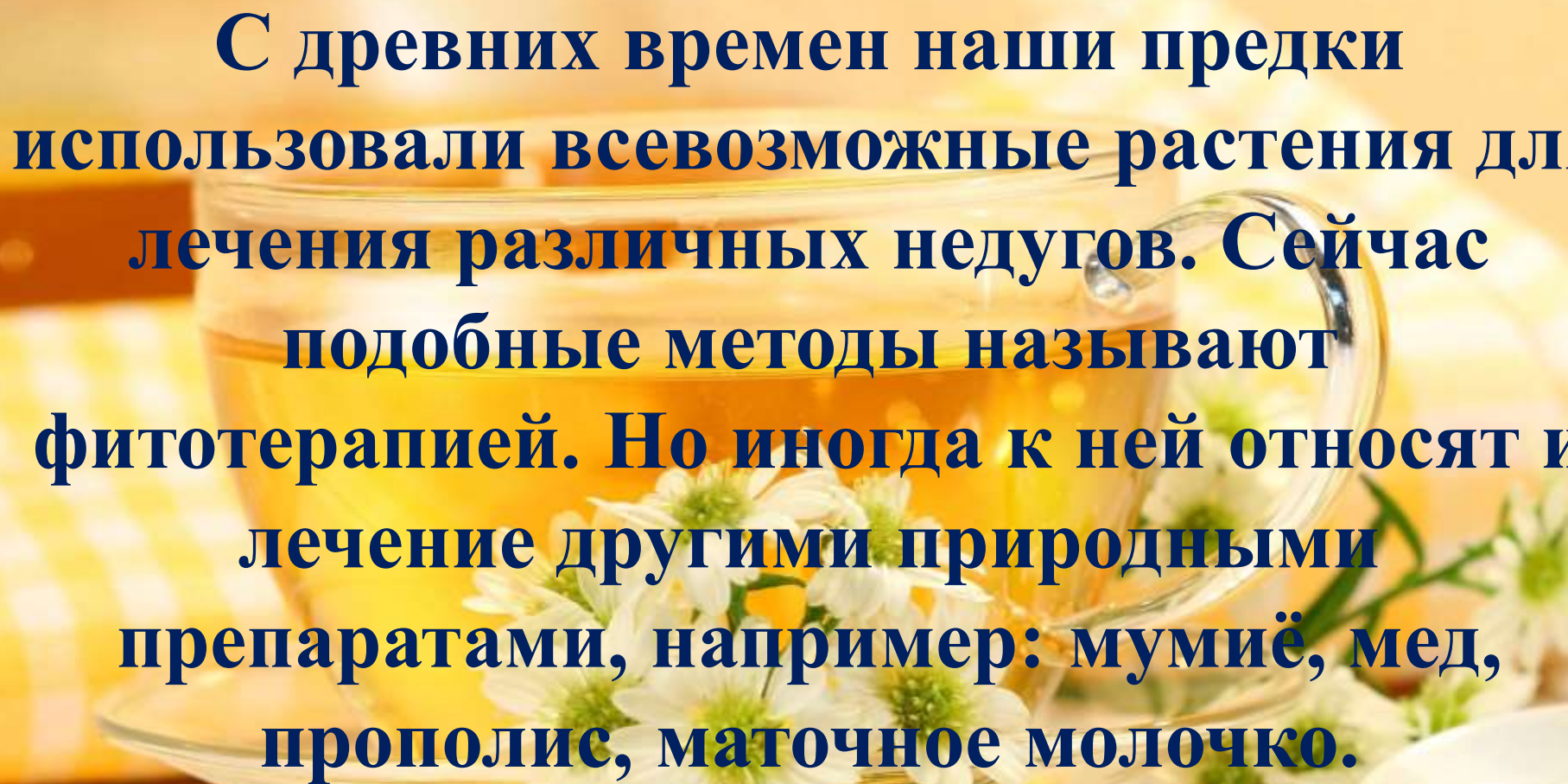
Фитотерапия – использование растений для профилактики и лечения различных недугов.

Фитопрепараты могут применяться как сами по себе. Так и в сочетании с химическими медикаментами

Из истории:

**Фитотерапия- одна из самых древних наук.
Появившаяся более 6000 лет назад.**

**Фитотерапия в переводе с греческого означает
лечение травами. ВЫ русскоязычной
литературе вместо термина «Фитотерапия»
часто употреблялся термин «траволечение»**

A glass teapot filled with a golden-yellow liquid, likely tea, sits on a matching glass saucer. Several small, white, daisy-like flowers are scattered on the saucer and around the base of the teapot. The background is a soft, out-of-focus yellow and white, suggesting a bright, warm environment. The text is overlaid on the image in a bold, dark blue font.

С древних времен наши предки использовали всевозможные растения для лечения различных недугов. Сейчас подобные методы называют фитотерапией. Но иногда к ней относят и лечение другими природными препаратами, например: мумиё, мед, прополис, маточное молочко.

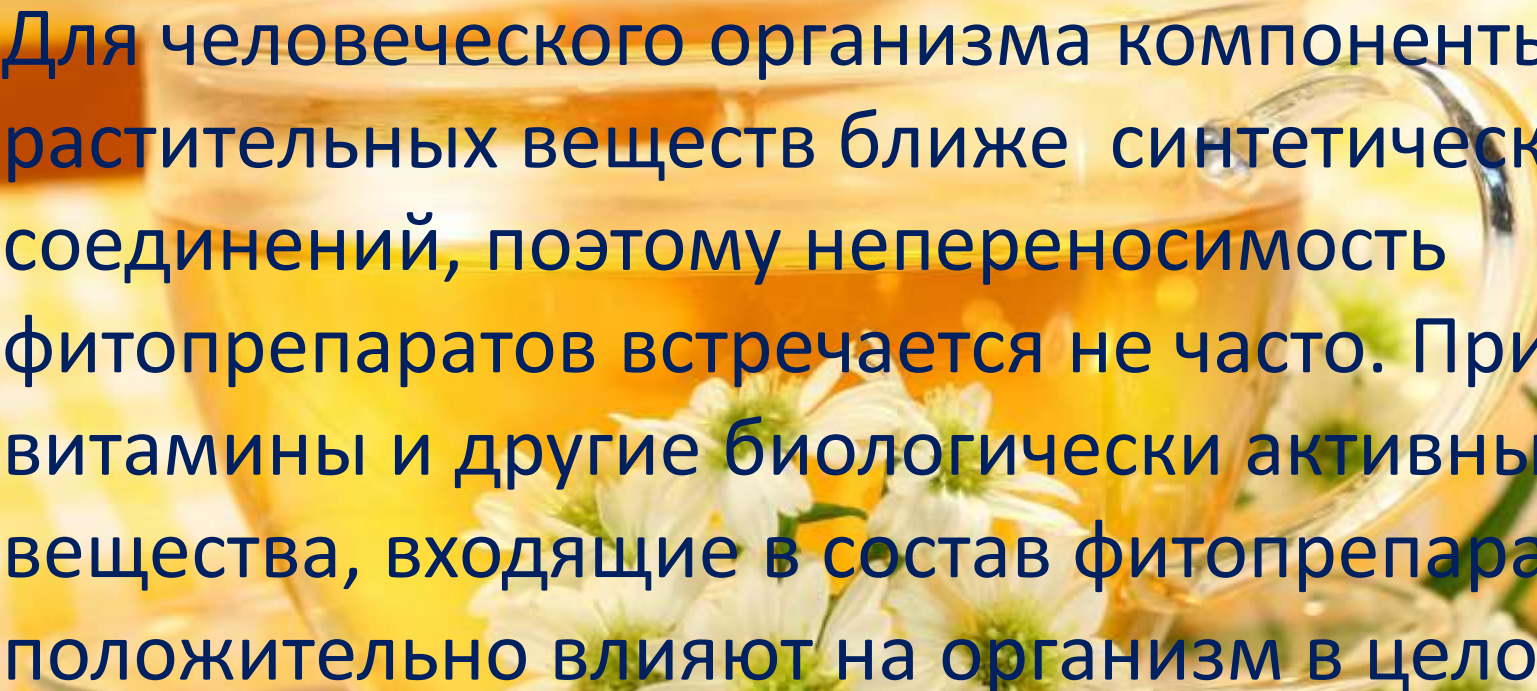
Из глубины веков

Уже за 3000 лет до н.э. в Древней Ассирии, Египте, Индии, Китае были известны лечебные свойства трав. Этой темой занимались такие ученые древности, как:

- Гиппократ (основатель греческой медицины),
- Гален (римский философ и врач)
- Диоксорид (отец европейской науки о лекарственных растениях)
- Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) (Выдающийся таджикский ученый)
- Евпраския (Добродея) (внучка Великого Князя Киевской Руси Владимира Мономаха)
- Богатые сведения о лекарственных растениях накопились в монастырях, где монахи собирали травы и лечили людей.

Подарки природы

Для человеческого организма компоненты растительных веществ ближе синтетических соединений, поэтому непереносимость фитопрепаратов встречается не часто. При этом витамины и другие биологически активные вещества, входящие в состав фитопрепаратов, положительно влияют на организм в целом.

A glass teacup filled with a golden liquid, likely tea, sits on a matching glass saucer. Several small, white, daisy-like flowers are scattered on the saucer and around the base of the cup. The background is a soft, warm, out-of-focus yellow and orange, suggesting a bright, sunny environment. A white ceramic spoon is visible in the foreground, resting on a light-colored surface.

Правда и мифы

Действие лекарств из трав определяется активными веществами, такими как алкалоиды, гликозиды, эфирные масла. В народе бытует мнение, что фитотерапия полностью безвредна, и, следовательно применяться может без ограничений, но такая беспечность может стать опасной. Ведь травы бывают ядовитыми, и, как ни странно, лекарственными они являются именно благодаря своей токсичности

Поэтому стоит помнить, что используя фитопрепарат. Нельзя допускать передозировок!

Виды фитотерапии

этиотропная (направлена на устранение самой причины заболевания)

патогенетическая (отвечает за подавление или устранение различных механизмов, приведших к развитию болезни)

симптоматическая (призвана ослабить или полностью устранить отдельные симптомы).

Отдельную часть выделены **Вспомогательные лекарственные препараты**. Они предназначены для повышения эффективности или же для профилактики и устранения осложнений в период основной, традиционной терапии

Помощь иммунитету

Фитотерапия- отличный помощник для тех, у кого ослаблен иммунитет повышена склонность к инфекциям прежде всего верхних дыхательных путей.

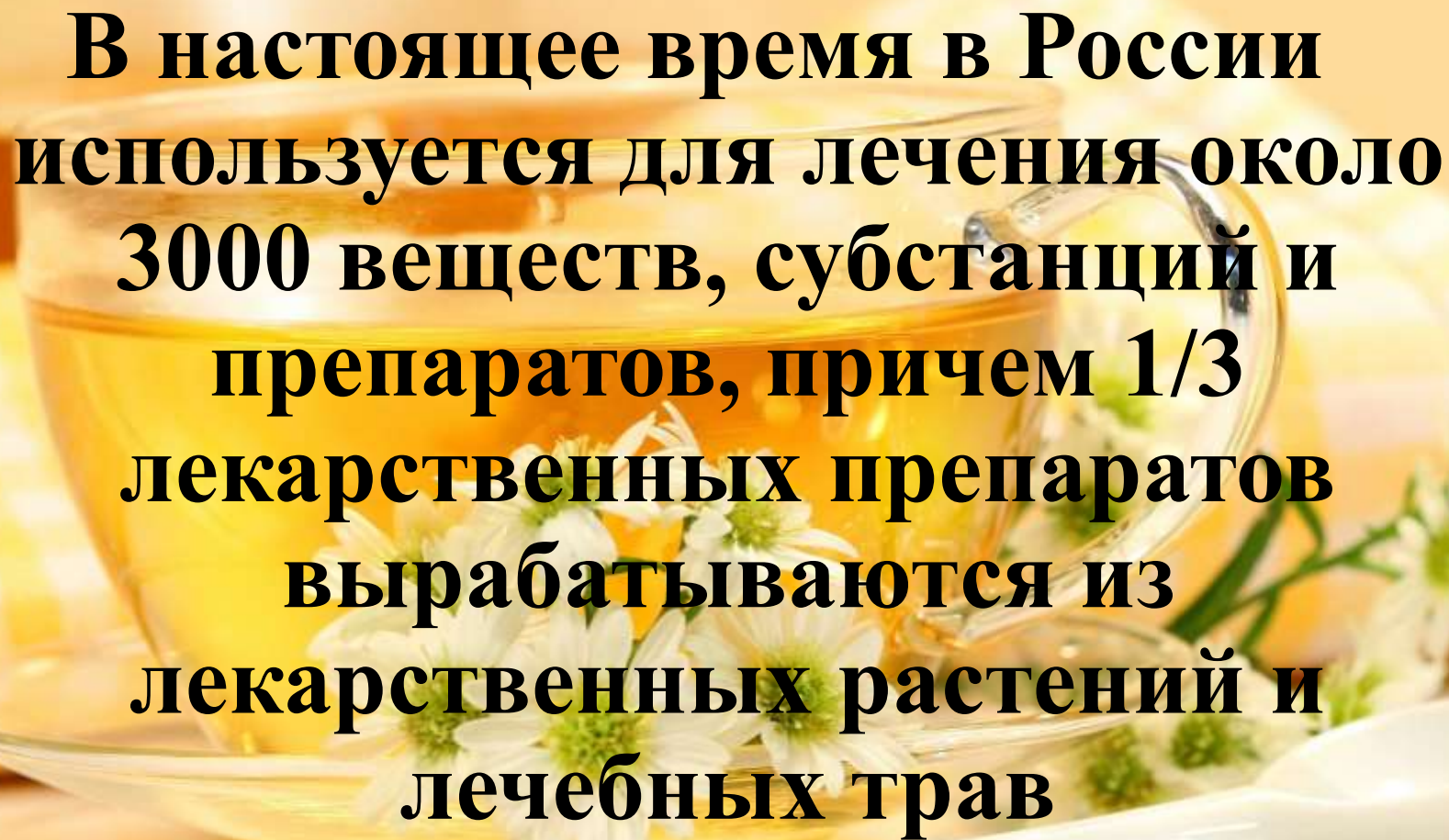
Например, общеукрепляющим и тонизирующим действием обладают черноплодная рябина и овес посевной.

А при авитаминозе помогает рябина обыкновенная. Если же человек простудился, рекомендуют потогонные чаи, полоскание горла природными антисептиками: настоями шалфея, эвкалипта. Календулы.

Против стресса

В вопросе лечения депрессивных состояний часто люди прибегают к помощи фитотерапии. Поскольку травы обладают несколькими действиями, успокаивающий сбор должен подбираться индивидуально.

Боярышник и пустырник постепенно снижают давление. Элеутерококк и женьшень эффективнее существующих химических лекарств, повышающих устойчивость к стрессу.

A glass teacup filled with a golden-yellow liquid, likely tea, sits on a matching saucer. The cup is garnished with several white daisy flowers. A white ceramic spoon rests on the saucer in the foreground. The background is softly blurred, showing more of the same scene, creating a warm and inviting atmosphere.

**В настоящее время в России
используется для лечения около
3000 веществ, субстанций и
препаратов, причем 1/3
лекарственных препаратов
вырабатываются из
лекарственных растений и
лечебных трав**

Фито-подушки

В первую очередь необходимо обработать помещение (для этого используют эфирные масла лаванды, аниса, шалфея в специальных флаконах или травяных подушках)

В холщевые подушки кладут листья мяты, герани, душицы, хвою сосны, лепестки розы и другие полезные травы, далее подушку кладут на батарею или другое теплое место. Чтобы запах активно распространялся по всему помещению.

Такую подушку можно использовать 1-1,5 месяца, затем ее нужно менять на новую.

Также можно комбинировать различные травы и масла.

Травяные отвары

В осенний- летний период детям рекомендуется давать небольшими дозами травяные отвары.

Курс применения 1-1,5 месяца.

Применять за 30 мин до еды (для лучшего усвоения вещества)

Доза для малышей 1 чайная ложечка

Всегда полезно давать детям витаминный комплекс из трав: отвары крапивы, шиповника, смородины черной, рябины, земляники, малины, ромашки и др.

Рецепты фитотерапии для детей

Целебный чай: 1 чайная ложка липового цвета, 1 чайная ложка цветков бузины, 1 стакан воды. Чай оказывает отхаркивающее и потогонное действие, хорошо очищает верхние дыхательные пути.

От кашля:

- Взять две чайных ложки травы девясила, заварить кипятком (200 мл), настоять в термосе.
- Корень солодки 10 грамм, залить одним стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 минут.

Витаминные сборы.

- Плодов шиповника и плодов черной смородины по 25 г. 2 чайных ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 1 час. Пить по 1/4 – 1/2 стакана 3-4 раза в день.
- Плодов шиповника и ягод брусники по 25 г. Столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 10 минут на слабом огне, затем 4 часа в темном, прохладном месте, плотно укупоров. Процедить и пить по полстакана 2-3 раза в день.

Грудные сборы

- Травы душицы 10 г., листьев мать-и-мачеха и корня алтея по 20 г. 2 чайных ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять 15- 20 минут, процедить и пить теплым по полстакана 3-4 раза в день (как отхаркивающие).
- Листьев мать-и-мачеха 40 г., листьев подорожника и корня солодки по 30 г. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить по полстакана через 3 часа.

Ароматерапия

Ароматерапия представляет собой лечение с использованием различных запахов. Это запахи, или ароматы в виде эфирных масел различных растений.

Эфирные масла применяются не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь, но и в качестве профилактического средства от различных бактерий и вирусов. Ароматерапия укрепляет защитные функции организма, способствует, используя целительные возможности природы, сделать нашу жизнь более радостной, здоровой и счастливой. Благодаря своим компонентам эфирные масла обладают уникальными биологическими свойствами: противовоспалительным, антисептическим, антивирусным, иммуномоделирующим, бактерицидным. Особенно ароматы созвучны миру ребенка. Дети наделены удивительной способностью чувствовать и безошибочно выбирать целебный для себя запах. Ароматы обогащают детство радостью, восторгом, блаженством. Многие сейчас знают, что для полноценного развития ребенка его восприятие необходимо насыщать яркими зрительными образами, разнообразными звуками, тактильными ощущениями. Но также важно дать ему возможность ощутить многообразие запахов, что заложит основу психологического здоровья и богатства его личности.

Рецепты ароматерапии для детей

Смесь для поднятия настроения:

масло апельсина - 2 капли, масло иланг-иланга - 2 капли.

Антипростудная смесь: масло ромашки - 1 капля, масло мандарина - 2 капли, масло чайного дерева - 2 капли, масло тимьяна (чабреца) - 1 капля.

Детские праздничные смеси:

- Лимон - 3 капли, апельсин - 2 капли, ромашка - 2 капли.
- Лаванда - 2 капли, корица - 2 капли, роза - 3 капли.
- Мандарин - 3 капли, лимон - 3 капли, о апельсина - 2 капли, масло иланг-иланга - 2 капли.

Озноб, жар:

Эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли + чайное дерево 1 капля растворить в 1 десертной ложке растительного масла. Смазывать область шеи, миндалин.

Противопоказания

- Острые лихорадочные реакции;
- Нарушение сна;
- Судорожное состояние;
- Иные подозрительные и нестандартные проявления

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 сном фитоадаптогены применять не рекомендуется. Курс 3 недели

A glass cup filled with a golden liquid, likely tea, sits on a matching glass saucer. Several small white chamomile flowers with green centers are scattered on the saucer and around the base of the cup. A white ceramic spoon lies horizontally in the foreground. The background is a soft-focus, warm-toned setting with a yellow and white striped fabric.

Спасибо за внимание!