**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), родиолы 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).

**Душица.** Является популярным лекарственным растением. Установлено, что настой душицы благотворно влияет на нервную систему, оказывает успокаивающее действие, усиливает аппетит, улучшает пищеварение, обладает антибактериальным, потогонным действием, а также пищеварением, применяется при острых и хронических бронхитах.

**Шиповник.** Чай из шиповника обладает бактерицидным, дезинфицирующим, потогонным и мочегонным свойствами. Особенно эффективен он при простудных заболеваниях. Одна столовая ложка измельченных плодов шиповника заливают одним литром воды, настаивают несколько часов, затем кипятят 15 минут, процеживают.

**Фитонцид чеснока** оказался намного сильнее самых сильных ядов. Туберкулезные бациллы не растут даже в разведенном соке чеснока. Вообще фитонциды используют при многих заболеваниях: дизентерия, гнойных ран, при воспалении ЛОР- органов.

Большое значение в питании человека имеет лук. Недаром русская поговорка гласит: «Лук – от семи недуг». И это не случайно.

**Лук** эффективен при заболевании верхних дыхательных путей, а также, при заболеваниях горла. По своему составу лук похож на чеснок, в котором также много фитонцидов. Фитонциды лука, чеснока обладают летучестью (дальнобойностью), они действуют и на значительном расстоянии. Если чеснок растереть в кашицу и поблизости поместить жидкость с подвижными микробами, то уже в первую минуту они теряют способность двигаться и погибают.

*Методические рекомендации*: применять как лекарственное средство (известное в народе со времен Гиппократа), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ. Из расчета 1 зубчик на 1 стакан воды. Чеснок размять залить охлажденной кипяченной водой и настоять 1 час. Полоскать горло, кому необходимо закапать в нос. Использовать раствор в течении 2х часов после приготовления. Пожевав 2-3 минуты чеснока или лук можете быть спокойны: самые однообразные и многочисленные бактерии, живущие не только в полости рта, но и по соседству – в глотке, в носу будут убиты.

Некоторым детям можно предложить понюхать нетёртый на мелкой терке лук или чеснок. Продолжительность такой процедуры 3-5 минут, проводят ее 2 раза в день.

**Лечение ароматами**

Ароматы, как никакие другие средства, влияют на здоровье и настроение ребенка. С помощью ароматерапевтических воздействий можно облегчить процесс адаптации ребенка к новой среде, уменьшить отрицательное влияние стрессов, предупредить развитие неврозов. Проведение ароматерапии может быть индивидуальным (ношение арома медальонов, нанесение масел на одежду, носовой платок), и коллективным – в группах, классах, помещениях для отдыха, кабинетах психологической разгрузки.

Повысить интерес к обучению, улучшить память, сосредоточиться помогут ароматы базилика, розмарина, мелиссы, чабреца, роза.

Для уменьшения усталости, снижения утомляемости можно использовать ароматы корицы, мяты, гвоздики, бергамота, майорана, сосны, лимона, можжевельника, наполняющие школьные классы и коридоры во время перемен. Непоседливых детей успокоит запах мускатного шалфея, лаванды, сандаловского дерева.

Ароматерапия считается мягким и щадящим методом. Но, тем не менее, имеются противопоказания к ее назначению. Это может быть индивидуальная непереносимость запахов, аллергия на цветущие растения, бронхиальная астма, заболевание сердца.

**Вот почему необходимо обязательное проведение теста индивидуальной чувствительности к аромату.**

1. Прежде всего надо выяснить у пациента:

* нет ли у него аллергии на что-либо
* не замечены ли признаки непереносимости каких-либо запахов

2. Провести обонятельную пробу

3. Провести кожный тест чувствительности к ароматам

4. Проверить чувствительность слизистых оболочек к ароматовоздействиям.

Для этого одну каплю препарата следует нанести на слизистую оболочку и наблюдать за местной и общей реакцией в течение 4-6 часов.

Начинать пользоваться арома-терапевтическим средством желательно с самой минимальной дозой. На первых сеансах ароматерапии, когда средства проникают через кожу следует придерживаться нижеследующих начальных доз.

**Ароматные ванны**

Лечебные ванны с травами полезны всем, но особенно возбудимым детям. Это ванны с корнем валерианы, шалфея, пустырника, мятой, крапивой, которые оказывают хорошее успокаивающее действие, улучшает сон. Если ребенок к тому же склонен к опрелостям в сбор трав можно добавить зверобой, ромашку, череду, кору дуба. Вот самый простой и быстрый способ приготовления отваров из трав: каждой травы на одну ванну берите по чайной ложке и заливайте стаканом кипятка, дайте немного постоять, процедите и влейте в ванну. Не станем уверять, что ванны действуют магически: их эффект проявляется не сразу, а лишь при регулярном применении в течении 1,5-2 месяцев. Если вы для успокаивающей ванны избрали эфирное масло, а это может быть масло лаванды, чебреца, апельсина, ладанника, базилика и ромашка, то соблюдайте следующие дозы: от 1 до 5 лет – 2 капли на каждые 10 л воды – от 5 до 10 лет – 3-5 капель на ванну.

*Источник информации:*

1.Ежокина Н. Н Фитотерапия в период ОРЗ [электронный ресурс]. URL: [https://ejokina-rosinka8-push.edumsko.ru/articles/post/1958110 /](https://ejokina-rosinka8-push.edumsko.ru/articles/post/1958110%20/) (дата обращения: 02.12.2021г).

2.Воспитатели: Лунёва М.Н., Целикова А.А. Консультация для родителей на тему: «Фитотерапия в период ОРЗ» [Электронный ресурс]. URL: [https://stavsad49.ru/wp-content/uploads/sites/26/2017/11/fitoterapia.pdf /](https://stavsad49.ru/wp-content/uploads/sites/26/2017/11/fitoterapia.pdf%20/) (дата обращения: 02.12.2021г).