Консультация для родителей

«Фиточай – как профилактическое средство»

Немаловажную роль в оздоровлении детей в детском саду и семье играет **фиточай**.

На детский организм они оказывают общеукрепляющее, тонизирующее или наоборот успокоительное воздействие. Компоненты детского фиточая те же, что рекомендованы большинству здоровых взрослых — липовый цвет, лабазник, шалфей, кипрей, шиповник, боярышник, ромашка и тому подобные. Все эти растения и травы рекомендуется принимать детям в осенне-зимний период, практически любой здоровый ребенок может пить витаминный чай на основе шиповника с добавлением одной из традиционных «чайных» трав.

И все же фиточаи для детей необходимо подбирать и применять с большой осторожностью. Многие, даже безобидные, компоненты фиточая имеют противопоказания для детей и либо исключаются из состава детского фиточая либо применяются в малых дозах для лечения тех или иных патологических состояний.

В состав детского фиточая ни в коем случае не должны входить растения, оказывающие выраженный седативный эффект — душица, валериана, пустырник, пион и прочие. При коррекции состояний, характеризующихся повышенным возбуждением или гиперактивностью, с осторожностью используется мята.

Растения с сильно выраженным возбуждающим эффектом также детям противопоказаны. Элеутерококк, женьшень, маралий и золотой корень, аралия в состав детских травяных смесей не входят, за исключение тех случаев, когда их умеренное применение оправданно при лечении разнообразных заболеваний

Многие компоненты фиточая могут вызывать аллергию, поэтому, принимая любую травяную смесь, внимательно наблюдайте за ребенком — при отеках, сыпи, а тем более удушье фиточай лучше отменить и проконсультироваться с педиатром. И все же на сегодняшний день аллергию на многие продукты можно подкорректировать с помощью детского противоаллергического фиточая, имеющего в своем составе цветки ромашки аптечной, траву череды и фиалки, липовый цвет, лист черной смородины и мать-и-мачехи. Комплексное воздействие на детский организм компонентов фиточая позволяет не только справляться с аллергическими реакциями, но и оказывает общеукрепляющее действие, повышая внимание и память, помогая справляться с простудными заболеваниями.

Лекарственные растения для фиточая

Плоды шиповника.

Питательная ценность шиповника обусловлена содержанием в нем самых разнообразных активных веществ: сахара и сахароподобных веществ, в числе которых фруктоза, глюкоза, сахароза; кислоты – яблочная и лимонная, пектин. Плоды шиповника богаты самыми разнообразными минеральными солями, большая часть из которых приходится на калиевые и кальциевые соли, меньше – на магниевые, фосфорные, и совсем мало натрия. В шиповнике есть и микроэлементы – цинк, кобальт, молибден и другие. На основании исследований, которые проводились во многих странах, установлено, что в плодах шиповника содержится большое количество витаминов. Это естественный источник поливитаминов. По содержанию витамина С он занимает одно из ведущих мест. Содержание витамина С в шиповнике в 50 раз выше, чем в лимонах и апельсинах, в 100 раз выше, чем в яблоках, в 10 раз больше, чем в клубнике. Витамин С в шиповнике находится в устойчивой форме, так как в нем нет окислительных ферментов. Также шиповник содержит каротин, витамин РР, В1, В2, К, Е.

Плоды черной смородины.

Содержат 11% сахаров, более 4% органических кислот, пектиновые вещества, аскорбиновую кислоту, в незначительных количествах витамины В1, В2, В3, В6, В9, Е, РР и каротин. Минералы представлены органическими формами калия, кальция, железа, бария, бора, йода, меди, марганца, цинка.

Цветки липы.

В состав цветков липы входят эфирное масло, дубильные вещества, сахаристые вещества, слизь, сапонины, углеводы, гликозиды, горечи, белок, пигменты. Сушеное сырье имеет потогонное и отхаркивающее действие. «Липовый цвет» широко употребляется при простудных заболеваниях, кашле, невралгиях. Имеют приятный ароматный вкус. В Государственной Фармакопее «цветки липы» обозначены как потогонное средство.

Цветки ромашки:

Содержат эфирное масло, апигенин, холин, горечь, дубильные вещества, умбелиферон, салициловую кислоту, органические кислоты, микроэлементы. Применяется как противовоспалительное, противокашлевое средство, успокаивающее.

Чабрец:

Содержит эфирное масло, в состав которого входят цимол, дубильные вещества, горечь, серпилин. Применяется как отхаркивающее, бронхорасширяющее, разжижающее мокроту, спазмолитическое средство, усиливает выделение желудочного сока.

Боярышника плоды:

имеют сложный состав действующих веществ. Установлено что действующие начала боярышника, понижая возбудимость центральной нервной системы и сердечной мышцы, способствуют сократимости последней, улучшают коронарное и мозговое кровообращение, снимают тахикардию и аритмию, устраняют тягостное ощущение в области сердца, а также головокружение. Научно доказано, что содержащаяся в боярышнике олеановая и урсоловая кислоты усиливают кровообращение в сосудах сердца и мозга, понижают артериальное давление. Препараты боярышника оказывают многостороннее влияние на организм и успешно применяются при сердцебиениях, бессонницах, повышенном кровяном давлении. В результате их применения у больных улучшается общее состояние, умеренно снижается артериальное давление, уменьшается шум в ушах и утихает головная боль, понижается содержание холестерина в крови.