

«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, шалфей, шиповник, ромашка, чабрец 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.

Сейчас активно используют фитотерапию в детских садах с целью уменьшить количество вирусных и инфекционных заболеваний у детей. Использование трав — это хорошая и безопасная профилактика ОРВИ и ОРЗ. В ноябре — это особенно актуально. Ведь именно сейчас, поздней и холодной осенью наши малыши так часто болеют! Поэтому фитотерапия в ДОУ активно используется, как профилактика простудных заболеваний во всех группах и в младших и с подготовительных.

Противопоказаниями для назначения фитоадаптогенов у детей:

- острые лихорадочные реакции;
- нарушение сна;
- судорожное состояние;
- иные подозрительные и нестандартные проявления.

Стоимость услуги составляет: 20 руб. за 1 порцию фиточая.

Данный курс дети проходят в течение всего года.

Отвар предлагают детям теплым, свежим и за 30 минут до еды, чтобы вещество усвоилось как можно лучше.

Данная программа направлена на профилактику ОРВИ и ОРЗ.

За более подробной информацией можете обращаться в кабинет заведующего,
либо по телефону:

24-9-20 (кабинет заведующего).

Мы с удовольствием ответим на все Ваши вопросы.

Лекарственные растения для фиточая



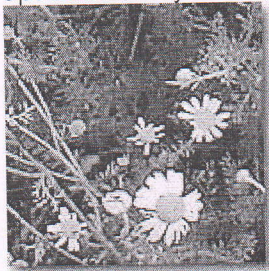
Плоды шиповника.

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.



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.