Фитотерапия для детей, рецепты

Методическая копилка детско-родительского клуба
«Здоровый малыш»
Педагог Г.И.Попова

Ни для кого не секрет, что в первые этапы свой жизни ребенок

обладает особой чувствительностью к окружающему миру. Конечно, ведь ко всему нужно привыкнуть и со всем освоиться, как психологически, так и физически. Любовью и лаской, с первых дней жизни, родители помогают своему чаду морально, но как помочь ребенку избавиться от физического дискомфорта и болезней, при этом стараясь не прибегать к химическим препаратам? Вот тогда приходят на помощь травы.

Ромашка - распрастраненное растение в фитотерапии. Перечислять все целебные свойства этого цветка можно долго. Ромашка безвредна с первых дней жизни. Основное свойство ромашки - противовоспалительный эффект. Ее применяют для лечения заболеваний кожи в виде примочек, ванночек, ингаляции.

Тысячелистник - эффективное кровоостанавливающее средство. Он моментально останавливает кровотечение как при наружном, так при внутреннем приеме. Применение тысячелистника показано в любом возрасте.

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 валерианны, завернутый в ткань или марлю.

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.

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.

Чтобы устранить зуд. Сок подорожника и каланхоэ смешать в соотношении 2:3 и протирать пораженные участки.

Температура. Помогут компрессы с настоями из листьев брусники, малины, одуванчика, цветков мать-и-мачехи. Компрессы ставятся на лоб или на пятки.

Насморк. Закакпывайте в нос ребенка по 1-2 капельки свежего сока каланхоэ.

Если ребенок только что простудился или охладился, сделайте ножные или общие ванны с эвкалиптом или хвоей.