

Фітотерапія – запорука здоров'я

Лікування лікарськими рослинами відоме з давніх часів.

Фітотерапія, тобто лікування травами, широко використовується в навчальних установах із профілактичною метою. Однак вона може носити й лікувальний характер. При цьому фітотерапію можна рекомендувати як під час початкової стадії захворювання, у розпал захворювання, так і у період реконвалесценції (одужання), а також на етапі реабілітації для «підтримуючої терапії».

Терапевтична дія лікарських рослин забезпечується вітамінами, органічними кислотами, глікозидами, мікроелементами, ефірними маслами, фітонцидами, дубильними речовинами й слизами. Варто пам'ятати, що вітаміни, які містяться у рослинах, засвоюються краще, ніж виділені синтетичним шляхом.

Показання до застосування рослинних препаратів:

профілактика й лікування гострих респіраторних і вірусних захворювань, гострі й хронічні захворювання лор-органів і органів дихання, алергійні реакції, порушення обміну речовин, хвороби органів травлення, психіко-неврологічні захворювання.

Як проводити фітотерапію?

Фітотерапія може впроваджуватися для всіх дітей навчального закладу без спеціальних обмежень рекомендується готувати 1%-ві, 3%-ві й 5 %-ві відвари і настої. Під час індивідуальної фітотерапії ці концентрації варіюються залежно від фармакологічної активності лікарської сировини, віку дитини, характеру й періоду захворювання. При цьому варто враховувати як основне, так і супутнє захворювання. Для внутрішнього застосування настої й відвари, зазвичай готуються з розрахунку: 1 частина лікарської сировини на 10 частин води.

Для фітотерапії можуть використовуватися як готові фітозбори промислового виробництва, так і збори, зроблені самостійно. Збори готуються за відповідними фармакопейними правилами і рекомендаціями. Дуже важливо, щоб відповідальний за приготування фіточаїв і відварів (шкільний лікар, медсестра) мав спеціальну медичну підготовку з фітотерапії.

Для розрахунку дози лікарської сировини можна використовувати наступні рекомендації:

- дорослим - 1 доза; дітям від 8 до 12 років - 1/2 дози;
- дітям від 4 до 7 років - 1/3 дози дози дорослого.

Добова доза лікарської сировини для дорослого зазвичай становить від 6 до 10 г, (для визначення сухої ваги сировини можна взяти до уваги, що столова ложка (без верху) квітів, листя, трави відповідає в середньому 4-5 г, а коріння , кори, плодів-6-8 г).

Особливо серйозно варто поставитися до самостійного складання фітозборів. За відсутності досвіду краще відмовитися від складання сумішей і обмежитися монозборами, віддаючи перевагу вітамінним чаям з ягід.

Деякі корисні рослини, корисні для дорослих, бувають непридатними і навіть небезпечними для дітей. Так , наприклад, не рекомендується використовувати для дитячого лікування і профілактики такі рослини як звіробій (у високих концентраціях), листя смородини, пижмо, женьшень, золотий корінь та ін. Крім цього, варто пам'ятати, що постійне використання певного набору лікарських рослин неприпустиме, навіть якщо лікування вимагає тривалого застосування саме цих трав.

Відомості з хімії...

Чай дуже багатий за хімічним складом: у ньому виявлено майже 300 речовин.

У свіжому листі чаю є дубильні речовини, алкалоїди (кофеїн, теофілін, теобромін, аденін, ізатин), ефірні олії, білкові речовини, амінокислоти, органічні кислоти, вуглеводи, глюкозида, пектинові речовини, аскорбінова кислота, вітаміни групи В, вітаміни Р, РР, мінеральні солі, макро- і мікроелементи.

Свіжозрізане листя чаю, суха чайнка та чайний напій мають різні хімічні склади. Не всі речовини свіжого листя залишаються в сухих чайнках після фабричної обробки. Деякі речовини безслідно зникають, інші окиснюються або вступають у хімічні реакції, у результаті яких утворюються нові речовини.

Із чайнок у гарячий напій і настій переходять лише розчинні у воді речовини. Масова частка екстрактивних, тобто розчинних у воді речовин становить від 30 до 50 %. Зелені чаї містять більше розчинних речовин, ніж чорні- від 40до 50 %.

Відомості з ботаніки...

Чай належить до роду вічнозелених, кущових або деревних родин чайних. Кущ заввишки 50-150 см, у зрілому віці досягає 2-3 м. Дерево розлоге, інколи досягає висоти 15 м з діаметром стовбура 50-60 см. Листки довгастоовальні, цілісні, гострозубчасті, згори темно-зелені, зісподу світло-зелені. Квітки правильні, двостатеві, зі слабким ароматом, білі, а інколи рожеві. За сучасною міжнародною ботанічнономенклатурою, чайна родина має один вид, який називається китайська камелія.

Чай- рослина довговічна, живе й плодоносить протягом 100 років.

Чайні куші можна культивувати в кімнатних умовах. Вирощують чай заради найніжніших, наймолодших верхівкових частин пагонів з 2-3 недорозвинутими м'якими і соковитими листочками. Ці перші 2-3 листочки з частиною стебла, на якому вони закріплені, а також бруньку верхнього листочка називають флеші.

Що можуть трави?

За умови правильного харчування безпечні і корисні для дітей чаї й відвари з наступних рослин:

***глід**-заспокійливий, поліпшує роботу серця, використовується в зборах, що відновлюють діяльність серцево-судинної системи;

***валеріана**-заспокійливий, спазмолітичний засіб, застосовується при болях шлунково-кишкового тракту (варто пам'ятати, що при застосуванні валеріани можуть спостерігатися парадоксальні реакції у вигляді сильного збудження, неадекватної поведінки, плачу. У цих випадках валеріана протипоказана).

* **кора дуба**-протизапальний, в'яжучий засіб, містить дубильні речовини, застосовується для полоскання порожнини рота й горла;

***звіробій**- імуностимулятор, протизапальний засіб, має антигельмінтозні і в'яжучі властивості (через сильний вплив на імунну систему звіробій рекомендується застосовувати не більше 7 днів

З*калина-полівітамінний, ефективний засіб від кашлю, додається до складу усіх

З*калина-полівітамінний, ефективний засіб від кашлю, додається до складу усіх вітамінних чаїв;

***журавлина**- (плоди)- багата на вітамін С, сприяє розширенню коронарних судин серця;

***кропива**-шлунковий, полівітамінний засіб, поліпшує обмін речовин, має позитивний ефект при анеміях,

***мати –й –мачуха** -(листя) містить рутин, застосовується як відхаркувальний, протизапальний, антисептичний, пом'якшувальний засіб,

***малина** - (плоди, листя) -потогінний, бактерицидний, протизапальний засіб, у холодному вигляді застосовується для полоскання горла;

***меліса, м'ята**-застосовуються при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, мають заспокійливий ефект,

***подорожник** - бактерицидний засіб, застосовується при різних захворюваннях шлунково-кишкового тракту, збільшує кислотність шлункового соку. Консервованій із цукром сік подорожника має протиракову дію, ефективний при виразках, ерозійних гастритах, колітах для дітей і дорослих;

***ромашка** -спазмолітичний, протизапальний, потогінний засіб, має протигрибковий ефект;

***горобина**-полівітамінний засіб, має адаптогенні властивості;

***смородина** -(плоди)- вітамінний засіб, входить до складу вітамінних зборів;

***шавлія**-протизапальний засіб, використовується при стоматитах та інших захворюваннях порожнини рота у вигляді полоскань;

***евкаліпт**-бактерицидний, протизапальний засіб, застосовується для полоскання порожнини рота й горла.

Лікарські рослини з високим вмістом ефірних масел використовуються для проведення інгаляції. Це календула, меліса, м'ята, подорожник, ромашка, сосна, чебрець, шавлія, евкаліпт.

Приготування чаю...

Для виготовлення високоякісного й смачного напою потрібно два компоненти-якісний чай та вода. Вода не повинна мати ніяких, навіть незначних, сторонніх запахів. У воді має бути якнайменше домішок хімічного і механічного походження. Тому для чаю непридатна вода мінеральних джерел, болотно-ставкова, із мулистих річок, розпотлених снігу і льоду. Найкращою вважається вода джерельна не мінералізована, вода гірських річок з кам'янисто-піщаним дном або текучих льодовикових озер. Водогінну воду краще використовувати попередньо відстояну протягом доби або пропущену крізь фільтр.

Заварювати чай треба водою, яка щойно закипіла, а не тією, що вже одного разу кип'ятилася. Під час кипіння вода витрачає кисень, і це погіршує смак та аромат чаю.

Секрети зеленого чаю.

Як правильно заварювати зелений чай?

Так само, як і чорний. Візьміть чай із розрахунку одна чайна ложка на чашку плюс чайна ложка на заварний чайник, залийте його окропом і настоюйте впродовж 5-7 хв. Проте найліпше заварювати зелений чай в окремі чашці. У спеку його можна поставити у холодильник і пити охолодженим. Обов'язкова у мова-заварюють лише свіжою водою. До речі, зелений чай можна заварювати багато разів.

У чому користь зеленого чаю?

Будь - який чай корисний. Окрім чудового смаку та аромату, він містить значну кількість речовин, потрібних людині: вітаміни, ефірні олії, танін, кофеїн та інші.

У зеленому чаї у 10 разів більше вітаміну С, ніж у чорному. Дубильних речовин - у 2рази. Порівняно з чорним чаєм, зелений має набагато сильнішу збуджувальну та стимулюючу дії.

Лікувальні властивості цього напою вражають. Наприклад, дво - триденним настоєм зеленого чаю знищують дизентерійні палички. Вітамін Р чудово зміцнює стінки судин, тому його використовують при лікуванні складних крововиливів та старечій крихкості капілярів. Зелений чай виводить з організму важкі метали. Регулярно слід пити зелений чай і тим, хто лікується від виразки дванадцятипалої кишки. Лікарі радять усім без винятку щодня випивати щонайменше шість чашок чаю - він принесе тільки користь.

Зелений чай не має жодних протипоказань, його можна давати дітям - звичайно, слабший настій.

Як правильно вибрати зелений чай?

Найперше, на що слід звернути увагу - ціна. Добрий чай не має коштувати менше 3 гривень за 100 г. Дуже важливо, як він упакований. Чай у жодному разі не має торкатися целофану, найліпший варіант - упаковка з фольги або пергаменту. Листочки доброго чаю обов'язково мають бути скручені, але не плоскі і не різні. Колір - сполучення сріблястого та зеленкуватого відтінків.

Усупереч поширеній думці, великолистий чай - аж ніяк не найліпший вибір: грубі листочки не скручуються і є швидше напівфабрикатом. Якісний напій має ніжний оливковий відтінок, він прозорий, та постоявши трохи, стає мутним. Тому, кого закачує у транспорті, слід жувати сухий зелений чай - він пригнічує нудоту. Допоможе цей чудо-засіб і у разі кон'юктивіту та при запаленні очей.

Для цього слід змішати міцний холодний настій зеленого та чорного чаїв з червоним сухим вином (одна чайна ложка на склянку чаю) та промити ним очі. Будь-які сторонні запахи перебивають, псують смак зеленого чаю. До нього не можна додавати цукор або пити його з цукерками, бутербродами. Зелений чай чудовий сам по собі.

Тест на якість зеленого чаю.

Після того як чай настоявся, натисніть на листочки, що лишилися після заварювання. Що м'якші вони та ніжніші, то якісніший чай. І ще один секрет : добрий чай має бути свіжим, адже смак він зберігає лише впродовж двох років.

Лікувальні властивості чаю...

В Україні здавна використовувалися для заварювання чаю квіти з прилистниками липи, м'ята.

М'ята перцева.

В Україні вона дуже популярна. Вважають, що запах м'яти підвищує працездатність і знижує стомлюваність. М'ята поліпшує обмінні процеси в організмі, серцеву діяльність, діє заспокійливо при судомках, тремтінні рук. Це добрий знеболювальний, судинно-розширювальний засіб для внутрішніх органів та головного мозку, що надає організму бадьорості, знижує кров'яний тиск.

М'ята добре допомагає при застудах. Склянка гарячого настою з малиновим варенням-ефективний потогінний засіб. При захворюваннях горла, запаху з рота роблять полоскання міцним настоем.

Ванни та примочки рекомендують при захворюваннях суглобів, зудах шкіри, як знеболювальне.

Приймають настій м'яти щодня за 20-30 хв перед вживанням їжі, таким чином можна позбавитися багатьох недуг.

Липа серцелиста.

Відвари, настої квітів і листя мають потогінну, відхаркувальну, сечогінну та заспокійливу дію, а також жовчогінне, бактерицидне значення та вбивають мікробів.

Настої квітів і листя п'ють при застудах, грипі, ангіні, захворюванні верхніх дихальних шляхів як протизапальний, пом'якшувальний, жарознижувачий засіб. Відваром липи полощуть ротovu порожнину при захворюваннях слизової оболонки рота, мигдалин. Його рекомендують приймати при спазмах, різях в шлунку, він поліпшує травлення.

Липовий чай допомагає при запаленні сечового міхура, сечокам'яній хворобі, болях у суглобах, ревматизмі, поліпшує кровообіг, обмінні процеси. В народній медицині відвари, настої квітів липи приймають як заспокійливий засіб при безсонні, головних болях, частих запамороченнях.

Доцільно поєднувати фітотерапію з іншими фізіотерапевтичними процедурами, наприклад з різними видами гідротерапії, особливо, термотерапією. Встановлено, що застосування у лікуванні дітей лікарських рослин, що мають заспокійливу дію і водночас відновлюють роботу нервової системи, сприяє зниженню психоемоційної напруги, надмірної активності процесів збудження, що виникають, наприклад, після бальнеотерапії. Крім цього фіточаї добре відновлюють мінеральний і водний баланс організму після сауни.

У навчальних закладах можна застосовувати харчові лікарські рослини для виготовлення напоїв, салатів, а також як приправи до різних блюд харчового раціону, наприклад, пастернак, петрушка, кріп, малина, груша, яблуко, буряк, морська капуста є прекрасними природними сорбентами. Вони містять велику кількість пектинів і мають протигнільну дію. При складанні денного раціону рекомендується більш широко використовувати журавлину, брусницю, суницю, малину, чорницю, вишню й інші ягоди.

Висловлювання великих людей про чай...

« Чай есть растение чрезвычайно полезное, он удаляет все недуги, прогоняет сонливость; головная боль от чая уменьшается и излечивается совершенно».

Давній китайський рукопис.

« Чай придает человеку решимость, увеличивает способность перерабатывать впечатления, располагает к сосредоточенному мышлению».

Я. Молешотт , німецький вчений.

« Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души

Л.Н Толстой

«Чай- мой любимый напиток. Других не признаю»

Ш. Муслімов, довгожитель, 120 років.