

The background of the image consists of several thin, light-brown, dried herb stems with small, dark, dried flower heads or seed heads. The stems are arranged in a somewhat circular pattern, creating a delicate, lace-like structure. The overall tone is soft and natural, with a focus on the textures of the dried plant material.

# *Травы для детей и мам*

*Психолог, травница*

*Анна Лапина*

*Трав без какого-либо влияния не  
бывает! Не злоупотребляйте  
травяными чаями!*



# *Осторожно при беременности!*

- Тератогенные травы (женьшень, полынь, зверобой)

Тератогенез - возникновение пороков развития.

- С выраженным abortивным действием (пижма, душица, полынь, редька, можжевельник, алоэ)
- Увеличивают тонус матки (спорыш, калина, пастушья сумка, крапива, барбарис, тысячелистник, мята, базилик).

**Мяту можно принимать только в первые три месяца беременности! Во второй половине беременности – провоцирует преждевременные роды. НЕ ЕСТЬ: редис, редька, красная капуста!**

- Гормональный фон (шалфей, хмель, мята, люцерна)

Высокое содержание эстрогенов + стимуляция яичников.

- - токсические травы (донник, омела, чистотел, софора, барвинок)
- - слабительные средства.

**Хорошо при беременности: чабрец, календула, золототысячник.**

# Дозировки для детей

На 2 дня приёма.

- ✓ 1 год – 1 чайная ложка на 0,2 л воды
  - ✓ 2-3 года – 2 чайные ложки без горки на 0,3 л воды
  - ✓ 4-5 года – 1 десертная ложка на 0,5 л
  - ✓ 6-7 года – 1 столовая ложка на 0,5 л.
  - ✓ 8-10 года – 1 столовая ложка с горкой на 0,5 л
  - ✓ 11-12 лет – 1,5 столовых ложки на 0,5 л
  - ✓ 13-15 лет – 2 столовые ложки на 0,5 л.
- За 1 день выпивается половина приготовленной дозы (3-5 приёмов в день). Остальное – в холодильник.
  - До 3х лет – это от 1 до 3 столовых ложек на 1 приём.
  - При острых заболеваниях – 3 - 5 дня - удвоить суточную дозу. Пить глоточками каждые 1-2 часа.
  - Спиртовые настойки – капля на текущий год жизни.

Пример: Ребенку 3 года и 4 месяца – 4 капли на приём – 3 раза в день.

Спирт удаляем на водяной бане – 5-7 минут

# *Вынашивание*

- Чтобы хорошо выносить в первые 2-3 месяца – адаптогены. Выработка половых гормонов. Принимать 2-3 недели по 15-20 капель утром и днём. Спирт выпаривать.

Приём адаптогенов эффективен в период короткого светового дня: середина сентября – середина апреля.

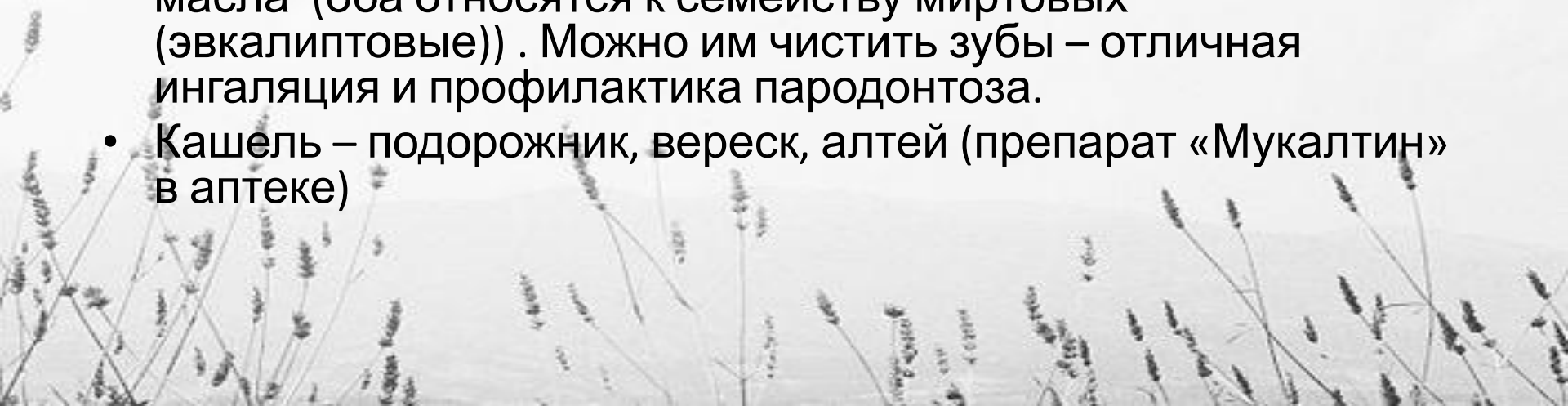
Адаптогены – действие на нервную и иммунную систему, гормональный баланс (родиола розовая, элеутерококк, золототысячник, лимонник)

- Антигипоксанты – повышают устойчивость клеток к кислородному голоданию. Лист подорожника, берёзовый сок, цветки боярышника, плоды и листья облепихи, рябины.
- Параллельно пить энтеросорбенты. Из препаратов – «Лактофильтрум».
- Листовой салат и шпинат!

# ОРЗ, простуды

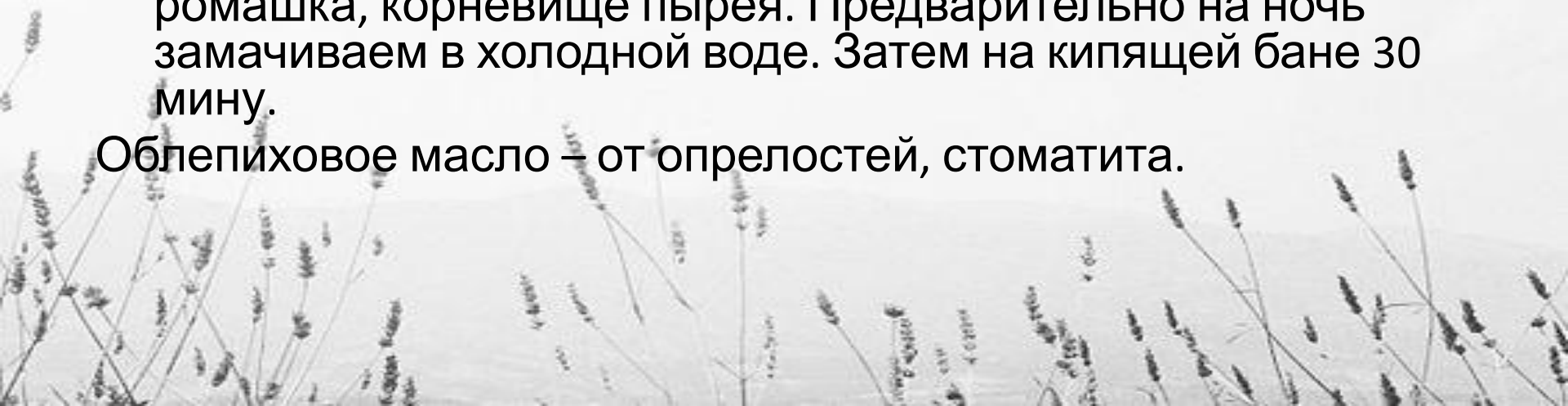
Продромальный период – период между инкубационным (нет симптомов) и болезнью: озноб, головокружение, мигрень, слабость.

- Настойка прополиса 1 чайная ложка в чай, настойка эхинацеи 1 чайная ложка в чай., Mg<sup>2+</sup>, B<sub>6</sub>, обильное питьё.
- Травы: репешок, таволга, вереск, чабрец, облепиха (лист+плоды)
- Настойка почек берёзы – потогонное, жаропонижающее.
- «Тодикамп» – настойка ореха на керосине – растирать грудь, разбавить водой и капать в нос, растирать суставы.
- Смесь масел «Дыши»: содержит эвкалиптовое и каепутовое масла (оба относятся к семейству миртовых (эвкалиптовые)). Можно им чистить зубы – отличная ингаляция и профилактика пародонтоза.
- Кашель – подорожник, вереск, алтей (препарат «Мукалтин» в аптеке)



# *Кожа мам и детей*

- Эфирные масла мяты и ментола опасны для детей до 1 года! (рвота, судороги)
  - Вреден чистотел!
  - Ванны – траву процеживать очень удобно через нейлоновый чулок=).
  - ✓ Гнойнички – зверобой, душица, чабрец, череда + кора дуба или шишки ольхи. (4 – 5 столовых ложек на 0,5 воды кипятка, на водяную баню на 30 минут(из расчета на 10 л воды). Обрабатывать гнойнички ватной палочкой с настойкой календулы.
  - ✓ При сухой коже – обволакивающие ванночки: липа, ромашка, корневище пырея. Предварительно на ночь замачиваем в холодной воде. Затем на кипящей бане 30 мину.
- Облепиховое масло – от опрелостей, стоматита.



# ***Витамины и иммунитет***

Наиболее быстро сильный дисбаланс иммунитета возникает при дефиците трех витаминов — А, D и С.

- Витамин А стимулирует клеточный цикл и пролиферацию нормальных человеческих Т-клеток путем увеличения секреции IL-2. Витамин А ингибирует апоптоз нормальных человеческих В-лимфоцитов.
- Дефицит витамина D - увеличение частоты инфекционных заболеваний, что связано со снижением его иммуностимулирующего действия на моноциты/макрофаги.
- Витамин С в дозе 1 г/день в течение 75 дней приводит к достоверному повышению содержания в плазме IgA, IgM и С-3 компонента системы комплемента. Усиление иммунитета.



# Литература

- Барнаулов О.Д., Осипова Т.В. «Стресс-лимитирующие свойства классических адаптогенов»/ Обзоры по клинической фармакологии и лекарственной терапии. 2012.Т.10/3. С.40-48
- Барнаулов О.Д. Введение в фитотерапию (Серия «Мир медицины»). Спб.: Издательство «Лань», 1999. – 160 с.
- Биохимия растений: Учеб. – 2-е изд., перераб. и доп.; для биол. спец. ун – тов. – М.: Высш.шк., 1986. – 503с.
- Данилюк О.А. Травы для детей и мамы. Фитотерапия в акушерстве и педиатрии.- Н-Л. 2009. – 192 с.
- Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Огренич Н.А., Крюкова А.Я., Курамшина О.А. «Фитотерапия семейного врача: Учебное пособие. – 4-е изд., испр. и доп./Под ред. д.м.н., акад. РАЕН, проф. В.Ф. Корсуна. – М., 2016. – 456 с.
- Педиатрия: Учебник для медицинских вузов/ Под ред. Н. П. Шабалова.- СПб.: СпецЛит, 2003.- 893 с: ил - ISBN 5-299-00261-0.
- Соколова Н.Г. Иммуитет ребенка и способы его укрепления. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 350 с.
- Barrett. B. Medicinal properties of Echinacea: A critical review/Phytomedicine. V.10 1, 2003. p.66-86.
- Gargova S. Antioxidant activity of a ginger extract (Zingiber officinale)/ Food Chemistry.2007. V.102/3. p.764–770
- Kemper K.J. Seven herbs every pediatrician should know/Contemp Pediatr .1996.

*Благодарю за внимание!*

