

Фито-бар
**«Кладовая
здоровья»**



Автор Иванова Н.С.
Воспитанники Гр.»
Следопыты»

2014

Фито-бар

«Кладовая здоровья»

Цель: сохранения и укрепления здоровья воспитанников с использованием фитотерапии и витаминотерапии.

Задачи:

- обеспечить профилактику простудных заболеваний.
- укреплять организм ребенка, повышать его физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
- создать фито-бар на основе культурных и дикорастущих растений;
- показать роль лекарственных растений в профилактике заболеваний.

Кадровое обеспечение.

Для реализации данной цели определили кадровый состав. Это взаимодействие следующих специалистов: воспитатель, мед. сестра. психиатр

Ожидаемые результаты:

- Приобретение знания о лекарственных растениях;
- Умение самостоятельно делать витаминные соки, морсы, чай.
- Снижение простудных заболеваний, повышение иммунитета, профилактика авитаминоза;
- Привитие навыков заботы о своём здоровье.

Актуальность.

Ни о чём в мире человек не должен более заботиться, как о своём здоровье, которое ему следует ценить выше всех благ на свете. Можно смело утверждать, что на жизненном «рынке» нет ничего, на что существовал бы больший спрос, чем на то, что мы называем «здоровьем». Ведь только здоровый человек способен энергично работать, и, следовательно, удовлетворять тем требованиям, которые в наше время к нему предъявляет ожесточённая и трудная борьба за существование.

В каком же положении находится на самом деле состояние здоровья современного человечества?

При явном экологическом неблагополучии падает уровень здоровья населения, растёт количество аллергических реакций и побочных явлений, вызванных применением искусственно синтезированных препаратов. «Зелёная фабрика» природы сотни тысяч лет снабжает человечество надёжными лечебными средствами, не вызывающими, в отличие от синтетических, побочных явлений.

Лечение травами – фитотерапия – мощное средство борьбы за здоровье людей. Этим объясняется сейчас большой спрос на лекарственные растения.

Осенью и зимой можно готовить витаминные соки, чай для предупреждения простуды, повышения иммунитета а весной – для профилактики авитаминоза.



Содержание

1. Витаминный бар

«Пейте овощи»

- **Доброе утро!**

(тыква, яблоко, лимон)

- **Энергия дня!**

(тыква, морковь, апельсин)

- **Противопростудный.**

(тыква, лимон, мед)

- **Крепыш!**

(морковь, груша, мед)

Супервитамин С.

- Морковь, мандарин, лимон.
- Свекла, морковь, мед.
- Свекла, тыква, груша.
- Сок томатный.





Содержание

2. Фито-бар «Чайная феерия»

Чай «Ромашковый».

- Чай из шиповника.
- Чай из черной смородины
 - Мятный чай.
- Чай «Липовый цвет».
- Чай из душицы.
 - Настой



3. Витаминный бар «Сочная долька»

Фруктовые соки

- Апельсиновый сок.
 - Яблочный сок.
 - Ананасовый сок.
- Мандариновый сок.
 - Малиновый сок.
- Сок из черной смородины.
 - Мультифрукт.

Морсы

- Клюквенный морс
- Брусничный морс
- Морс из плодов шиповника и яблок.
- Морс из красной смородины.
- Морс из черной смородины
 - Морс из облепихи.
 - Морс черничный.



1. Витаминный бар «Пейте овощи»



Её величество - ТЫКВА.

- Тыква очень богата бета-каротином и самое интересное, если тыква ярко оранжевого цвета, то бета-каротин в ней больше.
- Включать в свой рацион тыкву врачи рекомендуют гипертоникам и людям страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
- В тыкве много калия, железа, фтора, кальция, кремния, цинка, магния. По содержанию железа тыква во многом превосходит яблоки.
- А также тыква настоящая кладёз витаминов: С, РР, Е, В1, В2.
- Тыква очень богата клетчаткой, ее просто необходимо употреблять в пищу людям страдающим запорами. При запорах пейте и тыквенный сок.
- Также благодаря содержанию в ней клетчатки тыква выводит из организма шлаки, нормализует обмен веществ.
- Блюда из тыквы употребляют при заболевании желудочно-кишечного тракта, причем тыкву можно употреблять людям страдающим повышенной кислотностью желудочного сока.
- Полезна тыква при заболевании желчного пузыря и печени, так как обладает желчегонным действием.
- Тыква очень хорошо помогает справиться с бессонницей, поэтому на ночь можно пить тыквенный сок или отвар тыквы с медом.
- Тыква хорошо выводит из нашего организма лишнюю жидкость и излишки солей.
- Тыква является прекрасным мочегонным средством. Тыква благотворно влияет на нашу кожу, заживляет раны, ранки, микротрещины и ожоги.
- Тыква укрепляет нашу иммунную систему.
- Тыква отличный диетический и низкокалорийный продукт, поэтому хорошо подходит для диеты.
- Благодаря большому содержанию калия в тыкве, тыква улучшает работу нашего сердца и укрепляет сосуды.



Тыквенный фреш.

Рецепт №1.

Сок тыквенный с яблоками.

Тыква – 1 кг.

Яблоки – 1 кг.

Лимон – 1 шт.

Рецепт №2

Сок тыквенный с морковью и апельсинами.

Тыква – 1 кг.

Морковь – 1 кг.

Апельсин – 3 шт.

Рецепт №3

Сок тыквенный с ананасом и медом

Тыква – 1 кг.

Ананас – 1 шт.

Мед- 100гр.



Морковный сок – вкуснейшее лекарство.

Этот напиток называют «природным бальзамом». Он улучшает иммунитет, приводит в норму процессы метаболизма. Морковный сок является настоящим кладом среди всех овощных соков, так как содержит множество полезных микроэлементов и веществ.

Ценен витаминами К, С, Е, кальцием и йодом, а по содержанию каротина, так необходимого нашему организму, опережает другие продукты.

Чем полезен морковный сок:

- он повышает жизненный тонус, иммунитет;
- улучшает кроветворение; пищеварение;
- полезен при пониженном гемоглобине;
- расшатанной нервной системе;
- выводит шлаки и токсины;
- Защищает от микробов и вирусов;
- при авитаминозе;
- после перенесённых болезней;
- при упадке сил; для зрения;
- для работы печени;
- для зубов, кожи и волос.



В составе этого чудо-напитка имеется магний, который способствует выведению из организма ненужной жёлчи и холестерина.

Применяется часто при кожных заболеваниях: ожогах, гнойных ранах, обморожениях.

Однако помимо положительных свойств, существуют и противопоказания его применения.

Противопоказания:

- при аллергии;
- язве желудка и двенадцатиперстной кишки;
- изжоге, повышенной кислотности;
- сахарном диабете.

Морковный фреш.

Рецепт №1

Фреш-сок морковный с грушей

Морковь – 1 кг.

Груша – 1 кг.

Мед – 100 гр.

Рецепт №2

Морковный сок со сливками.

Морковь – 1 кг.

Сливки – 150мл.

Мед – 50мл.

Рецепт №3

Сок морковный с мандаринами.

Морковь – 1кг.

Мандарин – 500гр.

Лимон (по вкусу)



Свекла — овощ уникальный.

Все современные виды свёклы происходят от дикой свёклы, растущей на Дальнем Востоке и в Индии, которую использовали в пищу с незапамятных времён. Первые упоминания о свёкле относятся к Средиземноморью и Вавилону, где её использовали как лекарственное и овощное растение. Первоначально употребляли в пищу только её листья, а корни использовались в лечебных целях.

Свекла имеет широкий спектр применения в народной медицине, благодаря своим полезным и целебным свойствам. Полезные свойства свеклы обусловлены наличием в корнеплодах различных витаминов (группы В, РР, и др.), бетаина, минеральных веществ (йода, магния, калия, кальция, железа, и др.), биофлавоноидов. Употребляется как общеукрепляющее, улучшающее пищеварение и обмен веществ средство.

Свекла хороший источник витамина С, меди и фосфора. Свекла устраняет токсины в организме. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни витамин С. Прием в пищу свеклы предотвращает появление или рост злокачественных опухолей.

Содержание витамина В9 в свекле идеально подходит для предотвращения болезней сердца. Прием в пищу этого витамина существенен для производства гемоглобина, или предотвращения анемии, лейкемии. Свекла имеет омолаживающие свойства. Эти свойства вступают в силу благодаря наличию в свекле фолиевой кислоты, которая способствует созданию новых клеток.

Целебные свойства свекольного сока.

Свекольный сок полезен при:

- проблемах крови, так как повышает содержание эритроцитов.
- свекольный сок очищает буквально все системы организма от шлаков и токсинов.
- он полезен для печени, очищает ее и позитивно влияет на обмен веществ;
- эффективен при ожирении и лишнем весе, имея в своем составе высокое содержание липотропика.
- среди природных, пищевых лекарств от гипертонии свекольный сок — настоящий лидер: он не только снижает давление, но и нормализует состояние кровеносных сосудов.
- сок повышает сопротивляемость вирусам, помогает выздоравливать.
- относится к числу продуктов, понижающих холестерин,
- свекольный сок полезен при заболевании щитовидной железы, обусловленном недостатком йода в организме.
- сок улучшает цвет лица и омолаживает.



Свекольный сок — противопоказания.

Противопоказания те же, что у свеклы в твердом виде, только более выраженные. Это понятно: сок мощнее по воздействию.

Сок противопоказан при :

- мочекаменной болезни (могут пойти камни)
- при почечных заболеваниях:
- при подагре и ревматоидном артрите (по той же причине, что при болезнях почек — щавелевая кислота)
- его не стоит пить людям с хронической диареей (сок слабит)
- недомогание могут почувствовать гипотоники (давление упадет еще ниже)
- свекольный сок повышает кислотность, поэтому, если она и без него повышена, пить не следует
- из-за большого содержания сахара свекольный сок не самый лучший напиток для диабетиков



2. Фито-бар «Чайная пауза».



2.Травяные чаи.

Травяные чаи — это настоящий кладезь витаминов, микроэлементов, различных биологически активных веществ, благотворно влияющих и оздоравливающих ваш организм.

Лекарственные свойства растений были известны людям очень давно, наверное, даже обитатели пещер уже пользовались целебными травами для лечения различных недугов. Дошедшие до нас лечебные трактаты древних врачей дают уже конкретные рецепты и способы применения целебных растений на базе практического опыта многих тысячелетий. Таким образом, народные знахари-целители передавали из поколения в поколение крупицы сведений о целебных свойствах той или иной травы, создавая прочный фундамент той природной “зеленой аптеки”, которой мы пользуемся и в настоящее время.



Чай «Ромашковый»»



Ромашковый чай – это вкус, хорошо знакомый каждому человеку. Наверняка все мы помним, как в детстве мама или бабушка заваривала на кухне чай из ромашки и буквально заставляла нас пить этот «чудесный напиток», уверяя нас в его невероятной пользе. Так ли это на самом деле? Может быть отвар – это польза и вред ромашкового чая, причем оба действия оказываются параллельно? Давайте более подробно разберемся в этом вопросе.

И действительно, отвар из ромашки обладает целебными свойствами и именно поэтому пить его можно с первых дней жизни.

Польза и вред ромашкового чая

Безусловно, отвар из ромашки оказывает определенное положительное воздействие на организм человека. В первую очередь необходимо упомянуть о том, что ромашковый чай обладает антисептическими свойствами, и эта польза ромашкового чая является бесценной, то есть регулярное употребление отвара из этого растения способствует прекращению роста болезнетворных бактерий.

Ромашка способствует нормализации сахара в крови, а еще — способствует снижению нервного напряжения организма. Если пить ромашковый чай регулярно, то в скором времени можно будет почувствовать, что состояние здоровья улучшается, нервное напряжение спадает, а самочувствие становится не просто хорошим, а отменным.

Чай из шиповника – природное лекарство



Шиповник является прекрасным лекарственным средством – прежде всего за счет содержания в нем большого количества аскорбиновой кислоты (витамина С) в количестве как минимум две десятых процента.

Также в его состав входят и такие полезные вещества как сахара, витамин Р и К и различные органические вещества.

Обычно используют свежие или высушенные ягоды шиповника, последние часто применяют для приготовления настоев, соков, отваров, чая и многого другого. Приготовленный из шиповника чай имеет множество полезных свойств: прежде всего он помогает снять воспаление, служит для тонуса и укрепления организма, помогает при склеротических заболеваниях, а также нормализует процессы обмена, деятельность сердечно-сосудистой системы, печени и желудочно-кишечного тракта, положительно влияет на нервную систему.

Чай из листьев черной смородины.



Черная смородина - одна из самых любимых ягодных культур в нашей стране. Кусты смородины можно увидеть практически в любом саду, приусадебном участке, дачном наделе россиян. И любовь эта вполне объяснима, ведь помимо своего превосходного вкуса, смородина - полезная, целебная ягода.

Лечебные свойства черных ягод известны с незапамятных времен. Однако не все знают о том, что листья кустарника не менее полезны для здоровья, обладают целебными свойствами и применяются при лечении ряда заболеваний. Очень полезно готовить из листьев чай, который обладает тонизирующим свойством, насыщает организм витаминами. Как свежие, так и высушенные листья черной смородины содержат много ценных минералов - магния, марганца, серебра, серы, цинка свинца, меди. Есть в них фитонциды, антиоксиданты, дубильные вещества. Много в листьях витамина С, даже больше, чем в самих ягодах.

Приготовление чая из листьев черной смородины.

Чай лучше всего готовить из высушенного сырья. Но, конечно, в летний сезон вполне можно использовать и свежие листики.

Итак, измельчите 1 ст. л. листьев смородины, Обдайте их кипятком. Теперь выложите их в небольшой заварник, долейте пол-литра крутого кипятка. Накройте теплой салфеткой, заваривайте, как обычный чай, минут 10-15. После чего процедите, пейте с медом.

Мятный чай.

Мятный чай – это очень ароматный, нежный и освежающий напиток, дарящий прохладу. Он освежает, придает силы, улучшает пищеварение. В то же время чай с мятой снимает нервное напряжение, помогает расслабиться и забыть о проблемах.

Мяту относят к лекарственным растениям, поэтому чай с мятой обладает многими целебными свойствами. Он утоляет жажду, расслабляет, восстанавливает силы.

Польза чая с мятой.

Мятный чай очень хороший помощник при простудных заболеваниях, облегчает дыхание, эффективен при мигрени. Такое влияние на организм имеет ментол, вытяжки которого делают из листьев мяты. Также полезен чай с мятой людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, он нормализует давление, способствует нормальной работе сердца.

Как правильно заваривать чай с мятой

Мята сама по себе очень ароматная и вкусная, поэтому ее можно заваривать как самостоятельный травяной настой. Но также можно добавлять ее в зеленый и черный чай или в травяные сборы.



Чай «Липовый цвет».



Липовый чай – отличный витаминный напиток. Чай способен привести вас в норму, поможет он при недомогании и согреет при переохлаждении. Липовый чай с небольшим количеством меда укрепляет иммунитет и снижает риск подхватить инфекцию.

Липовый чай защищает от респираторных заболеваний и станет вашей скорой помощью, если инфекцию вы уже подхватили. Поскольку в большом количестве в липовом чае содержатся витамины А, С и фитонциды, он является прекрасным антисептиком. Чай из липы снимает все симптомы простудных заболеваний, вирусных инфекций, воспалений. Он снижает температуру тела, служит хорошим отхаркивающим, потогонным и мочегонным средством.

Липовый чай имеет приятный вкус, который особенно нравится детям. Липовый чай «разгоняет» кровь по сосудам, помогает снимать отеки, облегчает боль при спазмах, способствует устранению застойных явлений. Чай нормализует работу мочеполовой системы, снимает воспаления желудка, кишечника и почек. Его советуют пить людям со слабыми и тонкими сосудами, поскольку вещества, содержащиеся в чае, предотвращают образование склеротических бляшек и делают сосуды более эластичными.

Если перед сном выпивать чашечку некрепкого липового чая, он успокоит нервы, поможет расслабиться, и ваш сон будет спокойным и сладким.

Чай из душицы.



Душица – растение долговечное, оно способно расти на одном месте более четверти века. Размножается семенами и путем деления куста. Любит солнечные места, но довольно непритязательна: если места под солнцем не хватает, будет безропотно переносить полутень. Правда, в таком случае, цвести станет слабее.

О полезных свойствах чая из душицы.

При такой малой претенциозности растение несет человеку много полезных веществ богатейшим химическим составом. Надземные его органы содержат как красящие, так и дубильные вещества. В нем высоко содержание эфирного масла, содержащего фенолы. А по содержанию витамина С душицу можно считать чемпионом. Народная медицина рекомендует чай из душицы при различных заболеваниях. К ним относятся ревматизм и судороги, эпилепсия и параличи, болезни желудка. И официальная медицина считает незаменимым этот напиток. *Чай из душицы* врачи рекомендуют в случае таких недугов, как отсутствие аппетита, чрезмерное возбуждение нервной системы и бессонница. Ее принимают внутрь, если есть острый или хронический бронхит, боли в желудке, заболевания печени. Даже гипертоникам будет полезен чай.

Чай из душицы.

Берут 1 ч. л. измельченного мелко сухого растения на 1 стакан кипяченой воды. Заваривают, как обычный чай. Долго настаивать не рекомендуется, чтобы не пропал аромат. Пьют мелкими глотками в теплом виде...

3. Витаминный бар «Сочная долька»



