

# Оздоровлення дитячого організму



# **Здоров'я – це...**

- 1. Здоров'я - це краса.*
- 2. Здоров'я - це розум й сила.*
- 3. Здоров'я – це найбільше багатство.*
- 4. У здорової людини все виходить.*
- 5. Здоров'я потрібне всім і дорослим і дітям.*



# Фітотерапія

*Трави і здоров'я... Який взаємозв'язок? Давно відомо, що багато з них володіють речовинами з цілющими якостями. Ці трави зветься лікарськими і використовуються при лікуванні різних захворювань.*

*Це фіточаї  
та  
полоскання ротової порожнини*



# Лікарські рослини, які використовуються

*Ромашка лікарська*



*Календула –  
«нагідки лікарські»*

*Шавлія лікарська*

*Подорожник лікарський*

# Календула – «нагідки лікарські»



**Календула** - різновид трав'янистої рослини із сімейства Айстрові. З лікувальними властивостями використовується календула під назвою «нагідки лікарські»

## **Заготівля сировини ромашки лікарської**

Час збору - травень-серпень, найбільш цілющі зібрані під час цвітіння. Заготовляти слід в суху сонячну погоду.

## **Корисні речовини ромашки лікарської**

Ефірна олія, флавоноїди, кумарин, глікозиди, органічні кислоти, слизові і дубильні сполуки, фітостерин, вітаміни (каротин, аскорбінова кислота), білкові сполуки, камедь, холін, гіркоти.

## **Лікувальні властивості ромашки лікарської**

Антидепресантні, седативні, дезінфікуючі, судинорозширювальні, місцевоанестезуючі, спазмолітичні і потогінні властивості.

## **Застосування ромашки лікарської**

Зовнішньо - застосовуємо для полоскання ротової порожнини.

Використовується як внутрішньо в різних відварах і настоях, так і зовнішньо у вигляді мазей і примочок.

# Ромашка лікарська



Лікарська рослина ромашка є однією з найбільш вживаних лікарських рослин. Вона поширена практично по всій території України.

## **Заготівля сировини ромашки лікарської**

*Час збору - травень-серпень, найбільш цілющі зібрані під час цвітіння. Заготовляти слід в суху сонячну погоду.*

## **Корисні речовини ромашки лікарської**

*Ефірна олія, флавоноїди, кумарин, глікозиди, органічні кислоти, слизові і дубильні сполуки, фітостерин, вітаміни (каротин, аскорбінова кислота), білкові сполуки, камедь, холін, гіркоти.*

## **Лікувальні властивості ромашки лікарської**

*Антидепресантні, седативні, дезінфікуючі, судинорозширювальні, місцевоанестезуючі, спазмолітичні і потогінні властивості.*

## **Застосування ромашки лікарської**

*Зовнішньо - застосовуємо для полоскання ротової порожнини .*

*Використовується у вигляді примочок, притирань.*

# Шавлія лікарська



## **Шавлія лікарська.**

*В медичних цілях використовується лист. Цвіте у червні - липні. В дикому вигляді не зустрічається.*

*Культивується на півдні України і Молдови.*

## **Заготівля сировини шавлії лікарської**

*В період бутонізації. Сушити краще в сушарках при температурі 35-40 С. Після сушіння видаляють нижні грубі стебла і побуріле листя.*

## **Корисні речовини шавлії лікарської**

*Ефірне масло, алкалоїди, дубильні речовини, смоли, кислоти (урсолова і олеанова), фітонциди, що активні проти палички Коха.*

## **Лікувальні властивості шавлії лікарської**

*Протизапальна і дезінфікуюча дія.*

## **Застосування шавлії лікарської**

*Шавлія застосовується для полоскання ротової порожнини: при ангіні, грипі, ГРВІ, стоматитах.*

# Подорожник лікарський



*Подорожник лікарський - багаторічна рослина. Цвіте в червні-вересні. Плоди у вигляді бобів.*

**Заготівля сировини подорожника лікарського**  
*Листя, стебла і квітки після цвітіння і до утворення насіння. Насіння до моменту дозрівання, корінь - вересні-листопаді. Сировина не повинна бути вологою. Сушити в прохолодному і темному місці.*


**Корисні речовини подорожника лікарського**  
*Листя - лимонна кислота, калій, дубильні речовини, каротин, ферменти, вітамін К, гіркі речовини, флавоноїди, фенолкарбонові та органічні кислоти, вуглеводи.*

*Насіння – жирна олія, олеїнова кислота, слиз.*

**Лікувальні властивості подорожника лікарського:** *протизапальна, ранозагоювальна, бактерицидна, спазмолітична дія.*

**Застосування подорожника лікарського**  
*Відвар з листя використовуємо для полоскання порожнини рота.*





**Фіточай** – це чай, приготовлений з листя, квіток і плодів, лісових, лугових і садових рослин. Один з найдавніших лікувальних засобів, допомагає відновити сили, підвищує імунітет і життєвий тонус організму.

**Використовується :**

*ромашка лікарська, м'ята, меліса.*

**Вживання фіточаю:**

*2 тижні на місяць, перша половина дня впродовж осінньо – зимового та весняного періоду. Один раз на день за 20 хв до їди.*



**Приготування фіточаю:**

*1 чайну ложку сировини заливаємо склянкою окропу, настоюємо в теплі від 20-30 хв. Даємо теплим та підсолодженим.*

# Полоскання ротової порожнини

## **Використовується :**

*ромашка лікарська, календула, шавлія, подорожник.*

## **Проведення :**

*полоскати трав'яними настоями впродовж 2 тижнів на місяць в осінньо-зимовий та весняний періоди. Полоскання ротової порожнини травами чергується.*



## **Приготування настою :**

*20 г подрібненої трави кладемо в скляний посуд, заливаємо окропом в кількості 1 л води. Нагріваємо на водяній бані протягом 15 хв. Через 15 хв виймаємо й охолоджуємо до кімнатної температури впродовж 45-60 хв. Проціджуємо і доводимо кип'яченою водою до початкового об'єму.*

## Ароматерапія -

*профілактика і лікування шляхом впливу на організм натуральних природних ефірних олій.*

## Ефірна олія –

*душа рослини.*

*У кожній маленькій крапельці – сила і благодать.*



# Використання ефірних олій

## **Ефірні олії, що використовуються:**

*ромашка, евкаліпт, лимон, апельсин, лаванда.*

## **Періодичність застосування:**

*масла чергуються щомісячно, починаючи з вересня (періоду адаптації) і до зимово-весняних епідемій грипу, ГРВІ та інших подібних болячок; один раз на день.*

## **Процес застосування:**

*заповнюємо аромалампу водою і додаємо до неї 3-5 крапель ефірної олії, якою користуємося. Запалюємо свічку, яка розташовується під чашею. Вогонь від свічки змушує масло випаровуватись і поширюватись в навколишньому повітрі.*



Дякую за  
увагу!

