**Фитотерапия при заболеваниях органов дыхания**

 Народная медицина известна с древних времен. Тысячи лет накапливался практический опыт народных целителей. Веками древние люди наблюдали за жизнью животного и растительного мира. Отечественная медицина имеет богатый опыт народных целителей. Можно привести немало примеров когда врачи были бессильны в лечение некоторых болезней, а народные целители-травники успешно вылечивали годами страдающих людей.

 Русская народная медицина основана на абсолютно чистой фармакологии и на надежных лечебных средствах, доказавших свою способность эффективно излечивать многие болезни.

 В первую неделю лечения народными средствами и травами при приеме внутрь дозировку уменьшают вдвое по сравнению с указанной. Это делается для того, чтобы организм привык к данному лекарству. Со второй недели переходят на полную дозировку.

 В первые дни применения лекарственных препаратов у некоторых людей происходит как бы небольшое легкое обострение болезни, но если лекарство явно не помогает и вызывает побочные эффекты, нужно немедленно прекратить лечение.

 Каждое растение, применяемое в медицине для лечения больных, имеет как положительные стороны, так и противопоказания. Любому ребенку или взрослому человеку необходим особый подход к лечению его болезни, свои рецепты и лекарства.

 С лечебной целью часто применяют не одно, а несколько лекарственных препаратов. Незначительность побочных эффектов, легкость действия лекарственных растительных средств при высокой терапевтической эффективности делает траволечение особенно полезным для детского организма.

 Лечение травами делает длительным период их применения, особенно в случае хронического течения их заболевания. При хронических заболеваниях необходимы профилактические курсы фитотерапии, которые назначаются в периоды сезонного обострения заболевания. При назначении фитотерапии следует обязательно уточнить, не было ли раньше непереносимости некоторых растений или аллергических реакций на травы. При проявлении клинических симптомов непереносимости лекарственного растения (тошнота, рвота, зуд, расстройство стула) его применение следует прекратить.

 Для приготовления настоев и отваров для детей рекомендуют следующие суточные дозы сухого лекарственного сырья.

* до 1 года – 1 чайная ложка;
* от 1 года до 3 лет – 1 чайная ложка;
* от 3 лет до 6 лет – 1 десертная ложка;
* от 6 до 10 лет – 1 столовая ложка;
* старше 10 лет и взрослым людям – 1-2 столовые ложки сырья.

 С целью снижения хронических и рецидивирующих заболеваний, повышения иммунобиологической защиты организма, быстрейшей реабилитации ребенка после перенесенной болезни следует проводить комплекс физиотерапевтических мероприятий. Например:

* мать-и-мачеха, девясил, солодка, фиалка трехцветная, ромашка аптечная, зверобой, липа, шалфей, череда.
* Багульник, мать-и-мачеха, подорожник, солодка, алтей лекарственный, девясил, термопсис, чабрец, аир.

***Витаминные комплексы***: крапива, шиповник, смородина черная, брусника, рябина красная, земляника.

***Повышающие иммунобиологическую защиту организма:*** адаптогены (дают в осенне-весенний период из расчета 2-3 раза в день в течение 1-2 месяцев):

* Настойка аралии, элеутерококка, левзея, лимонник, золотой корень, женьшень.

**Литература**

Чупаха И.В., Пужаева Е.В., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Москва – «Илекса», Ставрополь – «Сервис-школа» 2001.