



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТОНЦИДОНОСНЫХ РАСТЕНИЙ ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОЗДУХА

Семенова Алина Юрьевна

Общее свойство всего растительного мира - выделение **фитонцидов**. Это летучие органические соединения, своеобразное химическое оружие против болезнетворных бактерий, грибков.



Летучие выделения хвойных деревьев, создающие характерный смолистый запах, относятся к так называемым терпенам. Запахи, как звуки и цвета, воздействуют на настроение людей, вызывают оживление, бодрость и успокоенность или, наоборот, действуют угнетающе. Исследования физиологов доказывают, что запахи влияют на работоспособность, могут изменять ритм дыхания, пульс и даже температуру тела. Их образно называют "воздушными витаминами".



В конце прошлого века русский врач

В. А. Манассеин предложил "воздухолечение" некоторых болезней, в том числе и лечение запахами (фитонцидами). Тогда эта идея понимания не нашла. Слишком необычным показалось сопоставление слов *запах-лекарство*. Ведь тогда о



В 1930 году Б. П. Токин доложил на Всесоюзном съезде зоологов в Киеве и на Международном конгрессе в Амстердаме о том, что растения на расстоянии убивают микроорганизмы. Сообщение вызвало удивление одних и скептицизм других. С тех пор проведено много исследований в нашей стране и за рубежом и неопровержимо доказано, что практически все растения обладают фитонцидным действием, а у некоторых это свойство очень выражено (лук, чеснок, хрен, редька, красный перец, горчица, пион, таволга, айва японская, эвкалипт, черемуха, береза). Например, если взять каплю жидкости, содержащую микробы,



Исследования с людьми показали, что фитонцидные "ванны" снимают утомление, повышают работоспособность, улучшают зрение и память.

Фитонцидотерапия применима при лечении некоторых болезней. Комбинируя эфирные масла, можно составлять "коктейли" запахов с выраженным действием - успокаивающим, стимулирующим. Поэтому фитонцидотерапию в комплексе с другими методами хорошо применять для лечения и профилактики нервных заболеваний и возникающих на их основе недугов -

Дыхание - это не просто "доставка" организму необходимого кислорода. В носу расположено огромное количество нервных рецепторов, которые влияют на все процессы, происходящие в организме. От того, как дышать и что вдыхать, зависит, например, внутричерепное давление,

В условиях дошкольного учреждения закаливание является эффективным лишь при условии, что оно органично вписывается в комплекс оздоровительных мероприятий и распорядок дня.

Для оздоровления и закаливания детей используются как традиционные (физкультурные занятия, прогулки и подвижные игры на улице, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, спортивные праздники и развлечения), так и нетрадиционные



Большую часть времени дети проводят в помещениях детского сада.

Микроклимат зданий характеризуется наличием не только обычной пыли, но и условно-патогенных микроорганизмов, провоцирующих острые респираторные и аллергические заболевания.

Огромное значение на состояние здоровья детей оказывает воздушный комфорт. Он определяется наличием кислорода, наличием отрицательных частичек-ионов — так называемых витаминов воздуха. Способствуют этому



Поэтому следует рассматривать комнатные растения в дизайне помещений не только с точки зрения эстетики, наблюдения и труда детей, но и учитывать их воздействие на организм ребёнка подбирать по экологическим свойствам.

С целью увлажнения воздуха

целесообразно помещать в помещение следующие растения:



Ци



Оказывают губительные действия

на бактерии:

лимон,
туя,
алоэ,
герань,
роза,
бегония,
плющ,
аспарагус,
традеск



Отфильтровывают из воздуха ядовитые вещества:

хлорофитум,
аспидистра,
фикус.



Выходя с детьми на дневную прогулку целесообразно организовать дыхательную гимнастику вокруг кустиков можжевельника или деревьев: каштана, липы, клена, ели (для снятия усталости).

Можжевельник выделяет в воздух большое количество фитонцидов, поэтому

целесообразно моделировать его



Верными союзниками в оздоровлении детей методом фитоцитотерапии должны стать родители. Они могут в условиях семьи продолжать работу, проводимую с их ребенком в дошкольном учреждении. Для этого достаточно познакомить их с перечнем растений, которые

