

The background of the image shows several dried, light-brown herb stems with small, delicate flowers or seed heads. The stems are thin and branch out, creating a complex, web-like pattern against a soft, out-of-focus background. The overall tone is natural and organic.

Травы для детей и мам

Психолог, травница

Анна Лапина

Биологически активные вещества растений

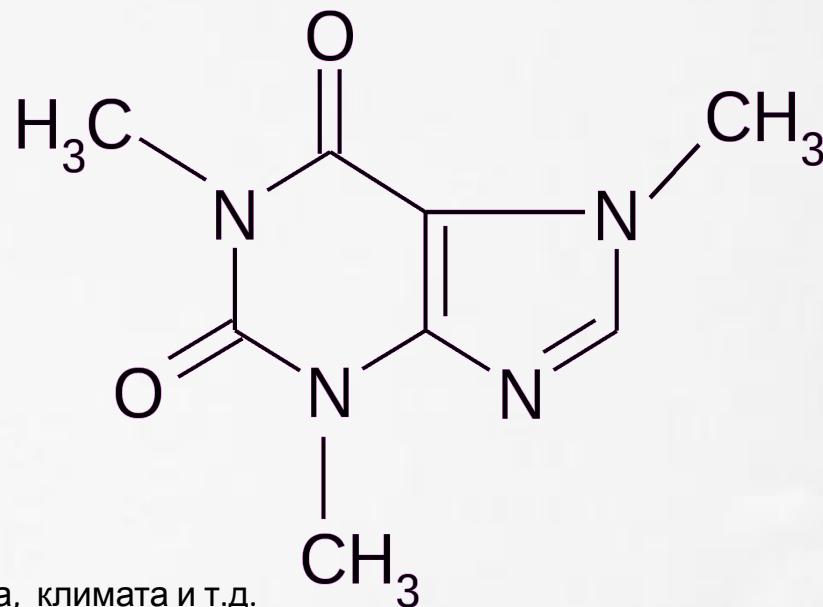
По структуре и химическому строению веществ можно все растения делаются на:

- Со слабой биологической активностью и низкой токсичностью
- С высокой биологической активностью и умеренной токсичностью
- Высокотоксичные

Растения содержат комплекс химических веществ.

- Эфирные масла
- Производные индола (стрихнин)
- Стероидные алколоиды
- Пуриновые алколоиды (кофеин)
- Стероидные (сердечные) гликозиды
- Горечи
- Смолы
- Дубильные вещества
- Витамины
- Гормоны
- Ферменты
- Хлорофиллы
- Жиры, белки, углеводы и т.д..
- Состав растения меняется от фазы развития, сезона, климата и т.д.
- Пример: ментола в мяте больше в период цветения.

Биологическая активность веществ сохраняется в растворе до 2х суток.



Кофеин
H

Каждое растение уникально по своему составу и активности

- В чае, кофе содержится кофеин – антагонист аденозиновых рецепторов мозга – увеличивается активность глутамата и дофамина (Huang, Urade, Hayaishi, 2011). Кофеин
- Сок алоэ вера содержит брадикиназу – ингибитор протеаз, антипростагландины – блокируют выделение простагландинов – противовоспалительный эффект (Kemper, 1996).
- Ромашка содержит хамазулин – подавляет синтез лейкотриенов – противовоспалительный эффект (Kemper, 1996); бисаболол (продается в аптеках) – антиоксидантное, противогрибковое действие; апигенин – родственность (прочно связывается) с центральными бензодиазепиновыми рецепторами – успокаивающий эффект (Viola, Wasowski, Levi de Stein et al, 1995).
- Совокупность фенолов экстракта имбиря обладает антиоксидантной активностью. Фенолы с определенным расположением гидроксильных групп могут легко и обратимо окисляться в семихинон и хинон, отдавая электроны и ядра водорода и выступая тем самым в роли восстановителей, антиоксидантов (Stoilova et al., 2006).
- Экстракт эхинацеи пурпурной – действие полисахаридов сложно разделить. Иммуномодулятор. Наиболее подтвержденный эффект – активация макрофагов, активация естественных клеток-киллеров (B. Barrett, 2003).
- Гинкго билоба - обладает нейропротекторным эффектом. Уникальные компоненты экстракта - это терпеновые трилактоны: гинкголиды и билобалиды (Schröder et al., 2013). In vivo и ex vivo показали, что билобалид обладает множественными механизмами действия, которые связаны с нейропротекторными эффектами, такими как: защита митохондриального АТФ - синтеза, подавление апоптоза, подавление мембранных нарушений в мозге, вызванных гипоксией, усиление экспрессии субъединицы цитохром С оксидазы (элемент дыхательной цепи) и субъединицы НАДФ-дегидрогеназы.

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



Иммунная система ребенка

- Внутриутробное развитие – с 8 по 12 недели – дифференцировка органов и клеток иммунной системы.
- Реакция на бактериальные антигены достигает нормы к 6 -12 месяцам постнатального развития.

Иммунитет:

- ✓ гуморальный: В – лимфоциты – вырабатывают иммуноглобулины;
- ✓ клеточный: Т – киллеры, Т – хелперы (интерлейкины, интерфероны), Т – супрессоры.
- После рождения необходим постоянный и разнообразный контакт с окружающей средой – формирование активного иммунитета.
- До 3 – 4 месяцев постнатального периода материнские антитела тормозят формирование иммунного ответа ребенка на вакцинацию.

Кризисы:

- Новорожденность
- 6 месяцев - нет пассивного иммунитета, полученного от матери.
- 2 года – кишечные, респираторные инфекции. Становление местного иммунитета.
- 4 – 6 лет – формируются хронические болезни.
- 12 -15 лет – уменьшение массы лимфоидных органов. Повышение секреции половых гормонов ведет к подавлению клеточного иммунитета и стимуляции гуморального

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

Отвар или настой?

- Корни – отвар; побеги, листья – настой.
- Отвар – залить водой немного больше, чем нужно (не 0,5, а 0,7, например), на минимальном огне томить 30 мин.

Процеживание! Действующие вещества могут выпасть в осадок.

- «До еды» – за 30 минут до еды
- «После еды» – 30 минут после еды.
- Настойка – готовится на водке. 1:5 или 1:10. Сырьё заливаем водкой и ставим в тёмное место на 3 недели.
- Если готовим из травы, то банку заполняем травой и водку заливаем на 2 пальца выше травы.

Тошнота при беременности

- Жевать.
- Сок лимонный, гранатовый, тыквенный.
- Сок подорожника. Свежий подорожник хранится в холодильнике до 5 дней. Листья измельчаем блендером или мясорубкой. Сок отжимаем. По столовой ложке 3-4 раза в день, чуть подсолив. В аптеке – «Плантаглюцид» - препарат. Принимать 1 месяц.
- При тяжелом токсикозе – солодка. 2 столовые ложки корневища залить 0,5 л кипятка и томить до выпаривания трети объёма. Процедить. По 1-2 столовые ложки 3 раза в день.
- Имбирный чай.

Тонус матки

(угроза выкидыша)

- Лист малины (в первой половине беременности!): снижает тонус матки, проходят боли в пояснице. Настой листьев каждые 1-2 часа в тёплом виде + корень шлемника – усиливает действие.

Шлемник снимает нервозность, возбуждение.

- Каркаде.
- Цветки калины – завариваются от 1 десертной до 2 столовых ложек на день.

Исключить из питания: петрушку, редьку, редис, красную капусту.



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!

Адаптогены

- История изучения представителей группы адаптогенов отечественными фармакологами связана с деятельностью талантливейшего русского ученого Николая Васильевича Лазарева (1895–1974).
- Состояние неспецифически повышенной сопротивляемости (СНПС) организма.
- Стресс провоцирует снижение выработки антител, снижает чувствительность лимфоцитов к комитогенному действию ИЛ-1 β в реакции бластотрансформации лимфоцитов, что устраняется препаратами аралии маньчжурской, элеутерококка колючего, родиолы розовой, левзеи сафлоровидной.
- Адаптогены ускоряют возвращение повышенного при стрессе уровня кортикостерона к нормальным величинам, ограничивали «таяние» тимуса и селезенки, уменьшали количество эрозий секреторной части желудка.
- Наряду с корригирующим влиянием на функции надпочечников, классические фитоадаптогены оказывают положительное влияние на функции половых желез, щитовидной железы, островкового аппарата поджелудочной железы, т. е. действуют полигландулярно, оптимизируя условия зачатия и появления нового потомства.

Анемия

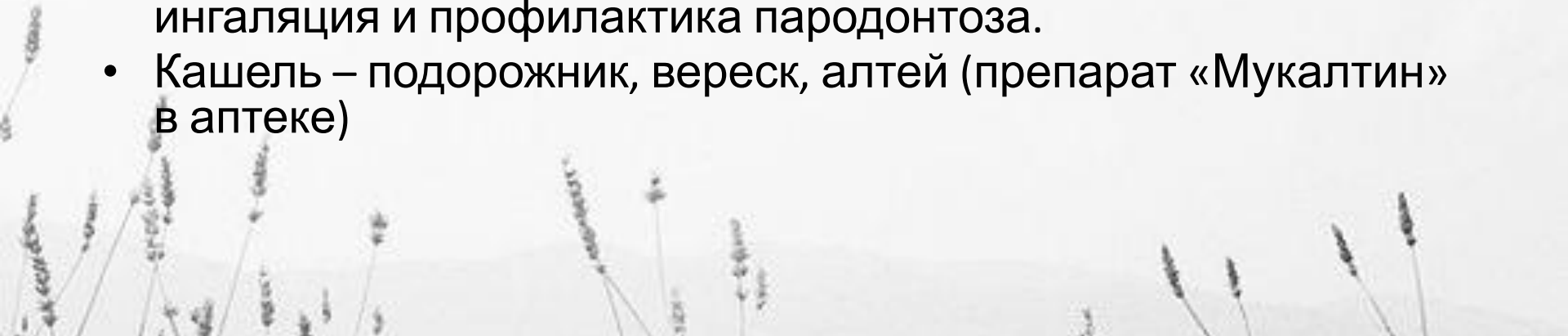
- Красное вино (лучше домашнее) 0,5 стакана + сок свеклы 0,5 стакана + сок лимона 2 ст.ложки + мёд (только **НЕ** донник! и **НЕ** разнотравие!, хорошо – расторопша, липа) по вкусу. Настоять.
0,5 стакана x 2р в день
- Пыльца, перга. **Осторожно аллергии!**



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., Mg²⁺, B₆, 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)



Изжога

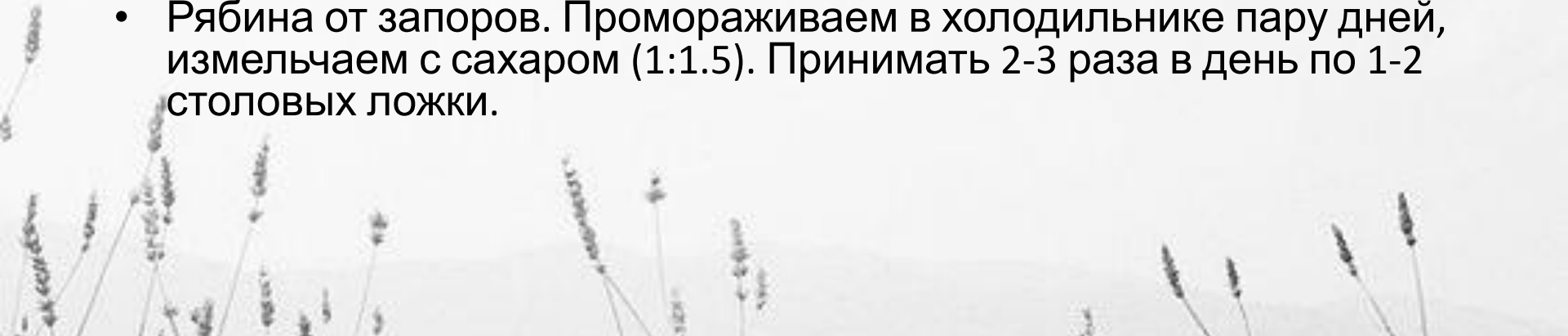
- Слизистые супы
- Жевать зёрна овса, семечки
- Кора молодых ветвей белой акации:

на 0,5 л воды взять чайную ложку. Кипятить 3 минуты процедить. Пить глотками по стакану в день 2-3 недели.

- Расторопша – трава-гепатопротектор. Масло расторопши – слабительное.
- Топинамбур (земляная груша) – детоксикация.

Есть овощи, фрукты, слизистые супы, не есть белый хлеб, больше двигаться. Чай каркаде. Финики, инжир, чернослив курага.

- От запора и изжоги – семена льна. Чайную ложку семян заливаем стаканом кипятка, взбалтываем 15 минут. Пить за несколько приёмов.
- Тмин, фенхель, кориандр – от изжоги и от запоров.
- Рябина от запоров. Промораживаем в холодильнике пару дней, измельчаем с сахаром (1:1.5). Принимать 2-3 раза в день по 1-2 столовых ложки.



Депрессия

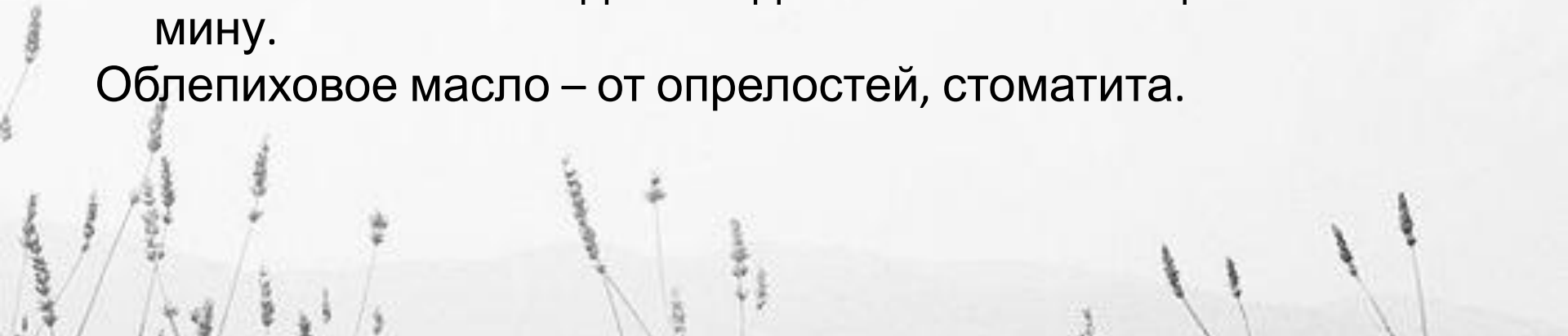
- Аминокислоты ВСАА.
- Витамины.
- «Апилак» - **если нет аллергии!**
- Ароматерапия: розмарин, шалфей мускатный, лаванда, герань. Никогда не наносим на тело чистое эфирное масло! Можно добавлять в любое растительное масло пару капель (например, в масло абрикосовой косточки). В ванну – пару капель на горсть крупной соли.
- Ванны с аиром болотным (корень).
- Ванны с плакун-травой (дербенник).

Зверобой, шалфей, хмель, грецкий орех - снижают лактацию.

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.

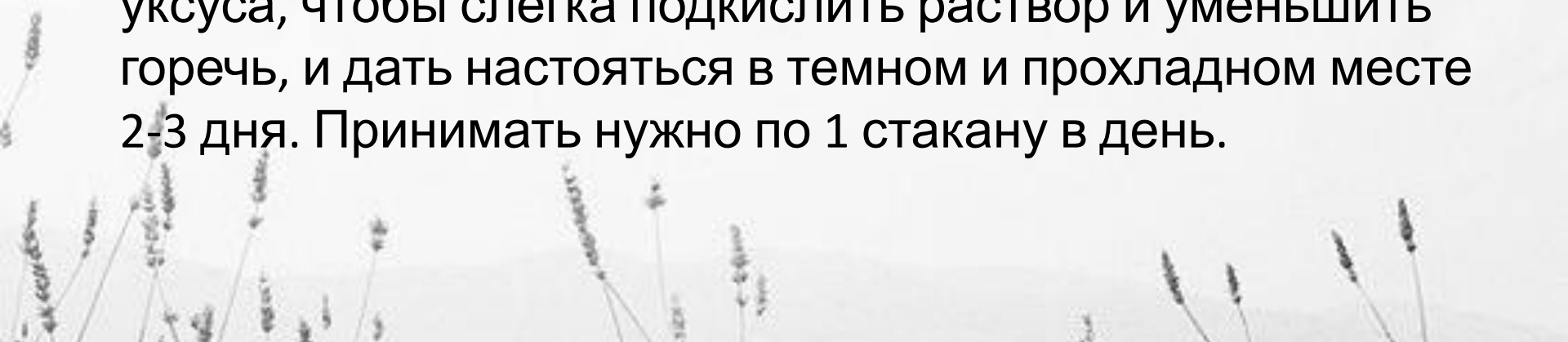
- Витамин А стимулирует клеточный цикл и пролиферацию нормальных человеческих Т-клеток путем увеличения секреции IL-2. Витамин А ингибирует апоптоз нормальных человеческих В-лимфоцитов.
- Дефицит витамина D - увеличение частоты инфекционных заболеваний, что связано со снижением его иммуностимулирующего 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.

Витамины

- Черноплодная рябина
- Крапива
- Шиповник (не пить постоянно! Нарушается всасываемость кальция!)
- Чай из хвои сосны. Лучше всего – из молодой хвои.

Витаминный настой

Нужно собрать хвою, тщательно ее промыть в воде, мелко нарезать ножницами. Сырье в объеме 4 стакана нужно залить 0,5 л холодной воды, добавить 2 ст.л. уксуса, чтобы слегка подкислить раствор и уменьшить горечь, и дать настояться в темном и прохладном месте 2-3 дня. Принимать нужно по 1 стакану в день.



Сбор «Поливитаминный» (Гордеев М.В.)

- Аронию плоды – 3 части
- Душицы трава – 2 части
- Ель хвоя – 2 части
- Зверобой трава – 2 части
- Калины плоды – 1 часть
- Крапивы листья – 2 части
- Можжевельника плоды – 1 часть
- Мята длиннолистной трава – 3 части
- Рябины плоды – 4 части
- Череды трава – 1 часть
- Шиповника плоды – 4 части
- Эхинацеи трава – 1 часть.

НЕ для беременных!

Сбор «Гений» для детей и взрослых

- Дербенника трава – 7 частей
- Ели хвоя дробленая – 2 части
- Золотарник канадский трава – 3 части
- Золотая розга – 0,5 части
- Икотника трава – 2 части
- Зюзника трава – 2 части
- Пастушьей сумки трава – 1 часть
- Первоцвета трава – 3 части
- Подмаренника цепкого трава – 2 части
- Посконника трава – 2 части
- Рябины плоды – 2 части
- Синеголовника трава – 5 частей
- Эхинацеи трава – 0,5 частей.

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!

