

## ***ВИТАМИНЫ ПО РАСПИСАНИЮ.***

### **Уважаемые родители!**

#### **Ромашка дикая**

##### **Показания к применению**

Ромашка часто применяется в комбинации с корнями алтея, листьями мяты и тысячелистника, травой полыни, корнями валерианы. В эфирном масле обнаружен азулен, который вызывает противоаллергический эффект. В медицине ромашку употребляют для приготовления галеновых препаратов (чай, отвар, настой), для получения эфирного масла.

Годится ромашка и для ароматических лекарств.

Применяется как противосудорожное, против экземы, ветрогонное, противовоспалительное, вяжущее, дезинфицирующее и успокаивающее.

Ромашка улучшает аппетит.

Принятая внутрь способствует пищеварению.

#### **Черника обыкновенная**

##### **Показания к применению**

Применяют чернику как вяжущее, противовоспалительное, противодиабетическое и кровоостанавливающее средство.

В народной медицине густой отвар ягод наносят на поражённые экземой участки кожи. Ягоды используют при поносах, запорах, камнях в почках, при подагре, ревматизме, нарушении обмена веществ при слабом сумеречном зрении. Содержание неомиртиллина в листьях черники делает их полезными при сахарном диабете.

#### **Шиповник майский**

##### **Показания к применению**

Применяют плоды шиповника при гиповитаминозах, атеросклерозе, малокровии, заболевании печени, желудка, почек, глаз, при вялозаживающих ранах, при переломах костей, маточных кровотечениях, при коклюше, пневмонии, скарлатине, при ожогах и обморожениях, при упадке сил, нервном истощении и др. Отвар корней применяют при камнях в почках, наружно для ванн, при параличах, ревматизме и подагре. Используют так же эфирное масло из семян шиповника, в котором обнаружены жирные кислоты, витамин Е, каротиноиды.

Им хорошо лечить пролежни, дерматиты, экземы.

Лепестки цветков шиповника, сваренные в меду, применяют при экземе, рожистом воспалении и других кожных заболеваниях

#### **Шалфей лекарственный**

##### **Показания к применению**

Шалфей обладает противовоспалительным, вяжущим действием, применяют его от ночного пота у больных туберкулёзом, он обладает антимикробным, смягчительным и кровоостанавливающим действием.

Из шалфея готовят настои для полоскания при заболеваниях гола, носоглотки, полости рта.

Витамины начинают давать с наступлением холодов - с октября и продолжают до апреля - мая. Пить их нужно ежемесячно, но не более 10 дней подряд - затем делается перерыв. Дают их всего один раз в день - утром, например, во время завтрака. Необходима минимальная возрастная доза, чаще всего это 1 драже. Теперь о предпочтениях в выборе. Нужно помнить, что ребенку необходимы не только витамины, но и микроэлементы, так что для него предпочтительны комбинированные витаминные препараты. При этом наилучшими иммуностимуляторами для организма являются цинк и селен (его содержит препарат Витрум). Иногда ребенку требуется дополнительная "поддержка". Например, если он только что переболел или вообще часто болеет, в дополнение к обычному витаминному препарату нужно дать витамин. А в капсулах - не больше 7-10 дней в течение двух-трех месяцев. В период болезни в качестве антиоксидантного препарата, устраняющего симптомы интоксикации (головная боль, тошнота, слабость), подойдет Аэвит с витаминами А и Е. Можно дать патенто-нат кальция, который снизит симптомы недомогания и укрепит сосудистую стенку. В результате инфекция не распространится в органы и ткани, не даст дополнительных очагов, а значит, снизится возможность осложнений. Сочетание всех этих витаминов и микроэлементов в целом стимулирует противомикробную и противовирусную защиту организма. А вот насчет витамина С, наоборот, хотелось бы предостеречь. Иногда его дают в больших количествах: ребенок без конца поглощает компоты из шиповника, клюквы, смородины или пьет чай только с отварами этих плодов, или его заставляют ежедневно съедать по лимону. Большие дозы и длительный прием витамина С наряду с пользой способны нанести вред - могут возникнуть осложнения со стороны сосудистой и эндокринной систем. Поэтому тот же шиповник можно давать лишь время от времени, добавляя его в компот, например к сухофруктам. Витамины пьют в холодное время года, ежемесячно, не более 10 дней подряд.