

Луганський державний медичний університет

Актуальная Инфектология

Актуальна інфектологія

Actual Infectology

Спеціалізований рецензований науково-практичний журнал

Засновано у листопаді 2013 року

Періодичність виходу: 4 рази на рік

№ 4(13) • 2016

Включений в наукометричні та спеціалізовані бази даних Ulrichsweb, Global Serials Directory, Directory of Research Journals Indexing (DRJI), WorldCat, PIHC (Science Index), Google Scholar, «Джерело», Academic Resource Index (Research Bible), «КіберЛенінка», НБУ ім. В.І. Вернадського, CrossRef, Universal Impact Factor, General Impact Factor.

 ЗАСЛАВСКИЙ
Издательский дом

Шостакович-Корецька Л.Р., Ніколайчук М.А.,
Будаєва І.В., Шевченко-Макаренко О.П.,
Ткаченко В.Д.

Особенности вмісту вітаміну D
при хронічному вірусному гепатиті С 57

Сидорчук А.С.

Аденовірусна інфекція в дорослих:
дослідження реактивної відповіді
поліморфноядерних нейтрофільних
гранулоцитів 60

Богданова А.И., Иргазиева Г.К.,
Мацуї А.В., Хаймина Т.Д.

К вопросу о клинической характеристике
крымской геморрагической лихорадки 65

Наумов С.Ю.

Лекарственные растения
во флоре Луганщины 69

ФІТОТЕРАПІЯ ВІД А ДО Я

Ершова І.Б., Осипова Т.Ф.

Фитотерапия острых респираторных
вирусных заболеваний 73

АКТУАЛЬНЕ ІНТЕРВ'Ю

Гость редакции — профессор

Игорь Владимирович Богадельников 83

ПАРАЗИТАРНІ ІНВАЗІЇ

Заславская А.А., Ершова І.Б.,
Абилова Е.И., Лохматова І.А.

Топ самых опасных пищевых паразитов 85

ДАЙДЖЕСТ

Дайджест 93

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

Материалы межрегиональной
научно-практической конференции
с международным участием «Актуальные
вопросы эпидемиологии инфекционных
болезней и ВИЧ-инфекции» (28 октября
2016 года, г. Оренбург, Россия) 95

Материалы Республиканской
научно-практической конференции
с международным участием
«Современные аспекты патогенеза,
клиники, диагностики, лечения
и профилактики паразитарных
заболеваний» (28 октября 2016 года,
г. Витебск, Республика Беларусь) 101

Медицинская книга 120

Shostakovych-Koretska L.R., Nikolaichuk M.A.,
Budaieva I.V., Shevchenko-Makarenko O.P.,
Tkachenko V.D.

Features of Vitamin D Content
in Chronic Viral Hepatitis C 57

Sidorchuk A.S.

Adenovirus Infection in Adults:
Research of the Reactive
Response of Polymorphonuclear
Neutrophils 60

Bogdanova A.I., Irgazieva G.K.,
Matsui A.V., Haymina T.D.

Question about the Clinical Characteristics
of Crimean Hemorrhagic Fever 65

Naumov S.Yu.

Medicinal Plants in the Flora
of Luhansk Region 69

HERBAL MEDICINE FROM A TO Z

Ershova I.B., Osypova T.F.

Phytotherapy of Acute Respiratory
Viral Diseases 73

ACTUAL INTERVIEW

Guest of the Editorial — Professor

Ihor Volodymyrovych Bohadelnykov 83

PARASITE INVASIONS

Zaslavskaja A.A., Yershova I.B.,
Abilova Ye.I., Lohmatova I.A.

Top of the most dangerous food invaders 85

DIGEST

Digest 93

PROCEEDINGS OF THE CONFERENCE

Proceedings of the Transregional Scientific
and Practical Conference
with International Participation
«Topical Issues of the Epidemiology
of Infectious Diseases and HIV Infection»
(October 28, 2016, Orenburh, Russia) 95

Proceedings of the Republican Scientific
and Practical Conference
with International Participation
«Modern Aspects of the Pathogenesis,
Clinical Manifestations, Diagnosis,
Treatment and Prevention
of Parasitic Diseases»
(October 28, 2016, Vitebsk, Belarus) 101

Medical book 120

За ов
домов, д
прохожд
рода заст
холодно
В т
дая за
кружко
вать пр
ное исп
ной мер
У к
сти, бы
нами
стары
вал. В
год П
прошл
Я
как за
способ
гие важ
Раз
вам ск

Пет
жизни
ной ку
петух

УДК 615.32-085:5826615.014

DOI: 10.22141/2312-413x.4.13.2016.91460

ЕРШОВА И.Б., ОСИПОВА Т.Ф.
ГУ «Луганский государственный медицинский университет»

ФИТОТЕРАПИЯ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Резюме. В статье представлены методы фитотерапии острых респираторных заболеваний и их осложнений у детей и взрослых. Также приводятся показания и противопоказания к проведению фитотерапии больным острыми респираторными вирусными инфекциями, правила назначения лекарственных растений детям с учетом возраста ребенка и указанием доз фитопрепаратов, методов фитотерапии в зависимости от стадии заболевания, частоты использования лекарственных трав, длительности курса лечения. Статья содержит рекомендации по использованию лекарственных трав при острых респираторных вирусных инфекциях и их осложнениях, таких как ринит, ларингит, бронхит, гипертермический синдром, у детей и взрослых. В статье приведены рекомендации профессора О.Д. Барнаулова по фитотерапии острых респираторных вирусных инфекций, педиатра-фитотерапевта О.А. Данилюк по фитотерапии у детей, правила применения некоторых лекарственных растений по Ю.И. Коршиковой, схема дозировки фитопрепаратов детям, предложенная Н.П. Меньшиковой, а также практические рекомендации по составлению фитосборов для лечения и профилактики острых респираторных вирусных инфекций и прописи фитотерапевта О.В. Костарева.

Ключевые слова: фитотерапия; острая респираторная вирусная инфекция

Уважаемые коллеги, мы продолжаем новую рубрику журнала, посвященную фитотерапии инфекционных заболеваний. В этой работе мы хотим предложить методы фитотерапии острых респираторных вирусных заболеваний (ОРВИ), а также осложнений ОРВИ.

Фитотерапия в последнее время все шире внедряется в медицинскую практику, особенно при профилактике и лечении многих заболеваний. Повышение спроса на фитопрепараты во всех странах объясняется стремлением все большего количества людей быть ближе к природе, избежать отрицательного воздействия синтетических лекарств.

Использование лекарственных растений и сборов на их основе в комплексном лечении острых респираторных заболеваний (ОРЗ) повышает его эффективность и безопасность. Фитопрепараты при ОРВИ способны быстро устранять симптомы обострения, обеспечивать противовоспалительное, отхаркивающее, антиаллергическое, жаропонижающее действие, повышать иммунобиологическую защиту организма ребенка и способствовать выздоровлению. Рациональное сочетание лекарственных растений

между собой и совместное использование синтетических препаратов позволяет расширить их терапевтические возможности и увеличить продолжительность ремиссии.

Метод применения фитотерапии является составной частью традиционной медицины, которая может использоваться в домашних условиях и не требует специального оборудования.

Применение фитотерапии на различных этапах заболевания

В период начальной стадии заболевания фитотерапия является основным методом лечения по причине мягкого действия и малой токсичности.

В период разгара заболевания она может применяться как поддерживающий метод лечения для повышения защитных сил организма, усиления эффекта основных лекарственных средств и уменьшения их побочного действия.

В период выздоровления фитотерапия вновь занимает ведущее место, особенно при хронических заболеваниях, так как может применяться длительно и хорошо сочетается с синтетическими препаратами.

© «Актуальная инфектология», 2016
© Издатель Заславский А.Ю., 2016

© «Actual Infectology», 2016
© Publisher Zaslavsky O.Yu., 2016

Для корреспонденции: Ершова Ирина Борисовна, доктор медицинских наук, профессор; e-mail: irina-ershova@mail.ru
For correspondence: Iryna Ershova, PhD, Professor; e-mail: irina-ershova@mail.ru

торых ОРВИ может резко ухудшить (например, органические поражения центральной нервной системы (ЦНС), болезни соединительной ткани, пороки сердца с недостаточностью кровообращения различной степени тяжести). Антибактериальная терапия при ОРЗ назначается, если гипертермия держится дольше 3–5 суток. Не рекомендуется стремиться любой ценой сбить температуру у ребенка, особенно до 38,5 °С, за исключением особых случаев, например, судорожного синдрома в анамнезе на фоне субфебрильной температуры [6–8].

Острый ринит, фарингит, тонзиллит, синусит, ринофарингит и острый ларингит относятся к заболеваниям верхних отделов респираторного тракта. Острые заболевания верхних дыхательных путей представляют разнообразную по этиологии группу, в большинстве случаев вызываются вирусами, иногда в ассоциации с микроорганизмами, колонизирующими верхние дыхательные пути.

Основная причина частых и длительных респираторных заболеваний — нарушения мукоцилиарной и иммунной защиты организма.

Терапевтическая ценность лекарственных растений определяется входящими в их состав биологически активными веществами, к которым относятся все, способные оказывать влияние на биологические процессы, протекающие в организме. Химический состав лекарственных растений и лекарственного сырья очень сложен и разнообразен.

Биологически активные вещества в зависимости от значения в фармации лекарственных растений подразделяются на следующие группы:

— основные биологически активные вещества (действующие), к ним относят вещества, благодаря которым и применяется данное растение;

— сопутствующие вещества, оказывающие положительное или отрицательное влияние на организм человека, способствующие резорбции биологически активных веществ, пролонгированию их действия;

— балластные вещества. Они не обладают фармакологической активностью, но в фармации им уделяют внимание в связи с тем, что нередко они затрудняют изготовление лекарственных форм или поддержание их стабильности, например, крахмал подземных органов, липиды семян, пектины, слизи.

Для лечения острых респираторных вирусных инфекций выбор лекарственных растений, предлагаемых научной медициной, очень велик. Многие из них применяются как внутрь, так и местно (для ингаляций, полосканий, смазываний, закапывания). Очень важно выбрать такие растения, свойства которых позволяют добиться максимального результата.

При лечении острых респираторных вирусных заболеваний большое значение имеет проведение обширной детоксикационной терапии на фоне развития лихорадки для снижения интоксикации организма, вызванной как микробными или вирусными токсинами, так и продуктами нарушенного метаболизма и распада пораженных тканей. При любых

острых респираторных заболеваниях, особенно с выраженной температурной реакцией, необходимо обильное теплое питье.

В детской практике с учетом особенностей острых респираторных вирусных инфекций преимущественно используют лекарственные растения нескольких фармакотерапевтических групп.

Растения, обладающие общеукрепляющим действием:

— растения, содержащие витамины и микроэлементы: плоды шиповника, смородины черной, облепихи, цитрусовые, плоды земляники, рябины обыкновенной, калины обыкновенной, клюквы, брусники, черники, листья крапивы, первоцвета, молодая хвоя сосновых;

— адаптогены и иммунокорректоры в детской практике следует назначать с осторожностью (только под наблюдением врача), поскольку они могут вызывать изменение гормонального равновесия. Это растения, содержащие лигнаны, — корневище с корнями элеутерококка колючего, левзеи сафлоровидной, плоды и семена лимонника китайского; содержащие фенологликозиды — корень родиолы розовой; содержащие стероидные сапонины — корневище с корнями заманихи высокой, тритерпеновые сапонины — корни женьшеня (рекомендуется больше для взрослых), аралии манчжурской; содержащие полисахаридные комплексы и другие группы биологически активных веществ — трава эхинацеи пурпурной, зверобоя продырявленного, череды трехраздельной. Указанная группа растений выпускается фармацевтической промышленностью в основном в виде настоек или жидких экстрактов, отпускаемых в аптечной сети;

— растения, содержащие биогенные стимуляторы, — сок алоэ, каланхоэ, препарат биосед из очитка большого.

Растения, которые обладают бактерицидным и бактериостатическим действием, содержащие эфирные масла группы монотерпенов производные, — цинеола (листья шалфея лекарственного, эвкалипта прутовидного), группы ароматических эфирных масел — производные тимола (трава тимьяна ползучего и обыкновенного); фенольные соединения — трава зверобоя продырявленного, цветки календулы лекарственной.

Растения, обладающие противовоспалительным действием, содержащие дубильные вещества, — кора дуба, корневище лапчатки, корневище горца змеиного, кровохлебки, ольховые шишки и др.; растения, содержащие эфирные масла, производные азулена, — цветки ромашки аптечной и безязычковой; растения, содержащие слизи, — листья мать-и-мачехи, подорожника; цветки липы.

Растения, которые обладают жаропонижающим и потогонным действием, растения, содержащие витамины, — плоды малины, плоды черной смородины, клюквы, брусники; растения, содержащие эфирные масла группы монотерпенов, — плоды можжевельника обыкновенного; сесквитерпенов — цветки липы.

ЛИСТ
ва д
цвет
сали
плод
Р:
тель
цвет
тея (J
—
сеске
невил
ледол
кади
ские
тимь
обык
обык
смолл
—
вой к
—
ны, —
голуб
—
вокал
ванны
пром
глауц
вы те
микс
роног
—
ты, с
дрина
—
Ра
дейст
реды
солод
эфир
берез
—
К
(экстр
семей
вышал
внеш
к инф
ния н
с прео
ских
чески
апати
—
Ад
ского
широ
бот по
форма
приме

особенно с
необходимо
остей острых
мущественно
кольких фар-
ющим дейст-
микроэлемен-
ой, облепихи,
ыкновенной,
ки, черники,
и сосновых;
ы в детской
остью (толь-
су они могут
равновесия.
— корневище
евзеи сафлю-
китайского;
ень родиолы
нины — кор-
тритерпено-
комендуется
ской; содер-
ругие группы
ава эхинацеи
череды трех-
выпускается
в основном в
пускаемых в
естимулято-
ред из очитка
рицидным и
кащие эфир-
изводные, —
ю, эвкалипта
эфирных ма-
на ползучего
ния — трава
ндулы лекар-
палительным
ства, — кора
горца змеи-
р.; растения,
е азулена, —
ой; растения,
хи, подорож-
нижающим и
жащие вита-
смородины,
ие эфирные
ожжеватель-
ветки липы,

листья березы, ароматические эфирные масла — трава душицы; растения, содержащие флавоноиды, — цветки бузины; растения, содержащие производные салициловой кислоты, — трава фиалки трехцветной, плоды малины.

Растения, обладающие обволакивающим, смягчительным, отхаркивающим действием:

— содержащие слизи — листья мать-и-мачехи; цветки липы, листья подорожника большого, виды алтея (лекарственного и армянского);

— растения, содержащие эфирные масла группы сесквитерпенов, производные алантолактона, — корневище с корнями девясила высокого, производные ледола — побеги багульника болотного, производные кадины — корневище айра болотного; ароматические эфирные масла — производные тимола — трава тимьяна ползучего и обыкновенного, трава душицы обыкновенной, производные анетолы — плоды аниса обыкновенного, фенхеля обыкновенного; содержащие смолы и балзамы — почки сосны;

— растения, содержащие производные салициловой кислоты, — трава фиалки трехцветной;

— растения, содержащие тритерпеновые сапонины, — корни солодки, корневище с корнями синюхи голубой и первоцвета весеннего;

— содержащие алкалоиды, оказывающие противокашлевое действие, — это готовые стандартизированные препараты, выпускаемые фармацевтической промышленностью, содержащие кодеина фосфат; глауцина гидрохлорид из травы мачка желтого; из травы термописа ланцетного — настой 1 : 400, в составе микстуры; ликорина гидрохлорид из подснежника Воронова и унгернии Виктора;

— бронхолитические растения и готовые препараты, содержащие алкалоиды тропанового ряда и эфедрин гидрохлорид.

Растения, обладающие противаллергическим действием, содержащие флавоноиды, — трава череды трехраздельной, фиалки трехцветной, корни солодки голой и уральской; растения, содержащие эфирные масла, группы сесквитерпенов, — листья березы.

К адаптогенам традиционно относят препараты (экстракты и настойки) из лекарственных растений семейства аралиевых и толстянковых, которые повышают устойчивость (резистентность) организма к внешним патологическим воздействиям, в том числе к инфекциям. Тонизирующие лекарственные растения назначаются при вегетососудистых расстройствах с преобладанием гипотонии, после тяжелых соматических заболеваний, при остаточных явлениях органических заболеваний ЦНС с преобладанием вялости и апатии.

Адаптогены исследовались на предмет химического состава и фармакологического действия очень широко в 60–70-х годах XX века, одних научных работ по элеутерококку более тысячи. Такое обилие информации, естественно, порождает множество схем применения этих препаратов, которые сильно разли-

чаются между собой. Например, О.А. Данилюк, педиатр, фитотерапевт с большим стажем, рекомендует начинать прием адаптогенов после предварительного 2–3-недельного курса общеукрепляющих и поливитаминовых сборов при астенических состояниях. Эта рекомендация полностью себя оправдывает при невротических состояниях, вегетоневрозах, в развитии которых не последнюю роль играют школьный и климат в семье. Если же мы хотим достичь скорейшего восстановления после перенесенной ОРВИ или более серьезного поражения дыхательной системы (пневмония), то адаптогены можно применять практически сразу после выхода из кризиса и прекращения температурной реакции. Как правило, в период лихорадки адаптогены не используются [9, 10].

Многие из адаптогенов имеют ограниченное применение в педиатрии в силу своих особенностей воздействия на человеческий организм. Аралия маньчжурская, заманиха высокая, семена лимонника китайского, левзея сафлоровидная ограниченно применяются в педиатрии. Одни из них имеют сильный психостимулирующий эффект (аралия, заманиха), превосходящий таковой у женьшеня. Лимонник китайский по действию ближе к психотоникам, к допингам, чем к адаптогенам. Он повышает агрессивность, увеличивает число конфликтных ситуаций, и его вряд ли можно рекомендовать для профилактики респираторных и других инфекций в школах, детских садах, да и многим взрослым людям [4, 10].

Левзея является прекрасным тонизирующим средством, которое можно назначать не только утром, но и вечером. Она способствует нормализации и улучшению сна, улучшает аппетит, помогает адаптироваться лицам с болезненно усиленной робостью и застенчивостью, ее можно применять длительно. Но левзея гораздо сильнее воздействует на репродуктивную, сексуальную сферу, ее нежелательно назначать подросткам. Родиола розовая не обладает выраженным психостимулирующим действием, значительно повышает устойчивость организма к инфекциям при профилактическом применении. Учитывая, что экстракт является концентрированным (1 : 1) спиртовым извлечением из корня, детям его следует назначать не более 1 капли на год жизни 2–3 раза в день.

Наиболее применим в детской практике элеутерококк. Стандартную дозу экстракта элеутерококка (по 1 капле на 1 год жизни 3 раза в день) через неделю приема рекомендовано удвоить без каких бы то ни было отрицательных последствий.

По скорости развития эффекта выделяют быстродействующие адаптогены (левзея, лимонник, родиола, аралия) и медленнодействующие (элеутерококк, женьшень).

Общие правила назначения экстрактов и настоек из адаптогенных растений:

— не превышать рекомендуемые дозировки — 1 капля на прием на 1 год жизни ребенка, особенно в пубертатный период;

торых ОРВИ может резко ухудшить (например, органические поражения центральной нервной системы (ЦНС), болезни соединительной ткани, пороки сердца с недостаточностью кровообращения различной степени тяжести). Антибактериальная терапия при ОРЗ назначается, если гипертермия держится дольше 3–5 суток. Не рекомендуется стремиться любой ценой сбить температуру у ребенка, особенно до 38,5 °С, за исключением особых случаев, например, судорожного синдрома в анамнезе на фоне субфебрильной температуры [6–8].

Острый ринит, фарингит, тонзиллит, синусит, ринофарингит и острый ларингит относятся к заболеваниям верхних отделов респираторного тракта. Острые заболевания верхних дыхательных путей представляют разнообразную по этиологии группу, в большинстве случаев вызываются вирусами, иногда в ассоциации с микроорганизмами, колонизирующими верхние дыхательные пути.

Основная причина частых и длительных респираторных заболеваний — нарушения мукоцилиарной и иммунной защиты организма.

Терапевтическая ценность лекарственных растений определяется входящими в их состав биологически активными веществами, к которым относятся все, способные оказывать влияние на биологические процессы, протекающие в организме. Химический состав лекарственных растений и лекарственного сырья очень сложен и разнообразен.

Биологически активные вещества в зависимости от значения в фармации лекарственных растений подразделяются на следующие группы:

- основные биологически активные вещества (действующие), к ним относят вещества, благодаря которым и применяется данное растение;
- сопутствующие вещества, оказывающие положительное или отрицательное влияние на организм человека, способствующие резорбции биологически активных веществ, пролонгированию их действия;
- балластные вещества. Они не обладают фармакологической активностью, но в фармации им уделяют внимание в связи с тем, что нередко они затрудняют изготовление лекарственных форм или поддержание их стабильности, например, крахмал подземных органов, липиды семян, пектины, слизи.

Для лечения острых респираторных вирусных инфекций выбор лекарственных растений, предлагаемых научной медициной, очень велик. Многие из них применяются как внутрь, так и местно (для ингаляций, полосканий, смазываний, закапывания). Очень важно выбрать такие растения, свойства которых позволяют добиться максимального результата.

При лечении острых респираторных вирусных заболеваний большое значение имеет проведение обширной детоксикационной терапии на фоне развития лихорадки для снижения интоксикации организма, вызванной как микробными или вирусными токсинами, так и продуктами нарушенного метаболизма и распада пораженных тканей. При любых

острых респираторных заболеваниях, особенно с выраженной температурной реакцией, необходимо обильное теплое питье.

В детской практике с учетом особенностей острых респираторных вирусных инфекций преимущественно используют лекарственные растения нескольких фармакотерапевтических групп.

Растения, обладающие общеукрепляющим действием:

- растения, содержащие витамины и микроэлементы: плоды шиповника, смородины черной, облепихи, цитрусовые, плоды земляники, рябины обыкновенной, калины обыкновенной, клюквы, брусники, черники, листья крапивы, первоцвета, молодая хвоя сосновых;

— адаптогены и иммунокорректоры в детской практике следует назначать с осторожностью (только под наблюдением врача), поскольку они могут вызывать изменение гормонального равновесия. Это растения, содержащие лигнаны, — корневище с корнями элеутерококка колючего, лезвие сафлоровидной, плоды и семена лимонника китайского; содержащие фенологликозиды — корень родиолы розовой; содержащие стероидные сапонины — корневище с корнями заманихи высокой, тритерпеновые сапонины — корни женьшеня (рекомендуется больше для взрослых), аралии манчжурской; содержащие полисахаридные комплексы и другие группы биологически активных веществ — трава эхинацеи пурпурной, зверобоя продырявленного, череды трехраздельной. Указанная группа растений выпускается фармацевтической промышленностью в основном в виде настоек или жидких экстрактов, отпускаемых в аптечной сети;

— растения, содержащие биогенные стимуляторы, — сок алоэ, каланхоэ, препарат биосед из очитка большого.

Растения, которые обладают бактерицидным и бактериостатическим действием, содержащие эфирные масла группы монотерпенов производные, — цинеола (листья шалфея лекарственного, эвкалипта прутовидного), группы ароматических эфирных масел — производные тимола (трава тимьяна ползучего и обыкновенного); фенольные соединения — трава зверобоя продырявленного, цветки календулы лекарственной.

Растения, обладающие противовоспалительным действием, содержащие дубильные вещества, — кора дуба, корневище лапчатки, корневище торца змеиного, кровохлебки, ольховые шишки и др.; растения, содержащие эфирные масла, производные азулена, — цветки ромашки аптечной и безязычковой; растения, содержащие слизи, — листья мать-и-мачехи, подорожника; цветки липы.

Растения, которые обладают жаропонижающим и потогонным действием, растения, содержащие витамины, — плоды малины, плоды черной смородины, клюквы, брусники; растения, содержащие эфирные масла группы монотерпенов, — плоды можжевельника обыкновенного; сесквитерпенов — цветки липы.

листья бей
ва душиц
цветки бу
салицило
плоды ма
Растен
тельным,
— сод
цветки ли
тея (лекар
— рас
сесквитер
невище с
ледола —
кадина
ские эфиг
тимьяна
обыкнове
обыкнове
смолы и б
— рас
вой кисл
— рас
ны, — ко
голубой и
— сол
вокашлев
ванные г
промышл
глицина
вы термо
микстура
ронова и
— бр
ты, соед
дрин гил
Расте
действие
реды тр
солодки
эфирные
березы.
К ад
(экстрак
семейств
вышают
внешним
к инфек
ния наз
с преобл
ских заб
ческих з
апатии.
Адап
ского сс
широко
бот по э
формац
примен

особенно с
необходимо
и могут
остей острых
мущественно
жельких фар-
стабилизи
ющим дейст-
микроэлемент-
ой, облепихи,
быкновенной,
ики, черники,
я сосновых;
ры в детской
ностью (толь-
ку они могут
равновесия.
— корневище
тевзеи сафла-
а китайского;
рень родиолы
инны — кор-
тритерпено-
рекомендуется
рской; содер-
другие группы
рава эхинацеи
, череды трех-
й выпускается
в основном в
отпускаемых
ые стимулято-
осед из очитка
рицидним и
ржащие эфир-
оизводные, —
ого, эвкалипта
х эфирных ма-
ьяна ползучего
нения — трава
лендулы лекар-
оспалительным
щества, — кора
е горца змеи-
и др.; растения,
ные азулена, —
овой; растения,
ичехи, подорож-
тонижающим и
тержащие вита-
ой смородины,
тащие эфирные
г можжевельни-
— цветки липы,

листья березы, ароматические эфирные масла — тра-
ва душицы; растения, содержащие флавоноиды, —
цветки бузины; растения, содержащие производные
салициловой кислоты, — трава фиалки трехцветной,
плоды малины.

Растения, обладающие обволакивающим, смягчи-
тельным, отхаркивающим действием:

— содержащие слизи — листья мать-и-мачехи;
цветки липы, листья подорожника большого, виды ал-
тея (лекарственного и армянского);

— растения, содержащие эфирные масла группы
сесквитерпенов, производные алантолактона, — кор-
невище с корнями девясила высокого, производные
кадины — корневище айра болотного; ароматиче-
ские эфирные масла — производные тимола — трава
тимьяна ползучего и обыкновенного, трава душицы
обыкновенной, производные анисола — плоды аниса
обыкновенного, фенхеля обыкновенного; содержащие
смолы и балзамы — почки сосны;

— растения, содержащие производные салицило-
вой кислоты, — трава фиалки трехцветной;

— растения, содержащие тритерпеновые сапони-
ны, — корни солодки, корневище с корнями синюхи
голубой и первоцвета весеннего;

— содержащие алкалоиды, оказывающие проти-
вокашлевое действие, — это готовые стандартизи-
рованные препараты, выпускаемые фармацевтической
промышленностью, содержащие кофеина фосфат;
глауцина гидрохлорид из травы мяты желтого; из тра-
вы термописа ланцетного — настой 1 : 400, в составе
микстуры; ликорина гидрохлорид из подснежника Во-
ронова и унгернии Виктора;

— бронхолитические растения и готовые prepara-
ты, содержащие алкалоиды тропанового ряда и эфе-
дрина гидрохлорид.

Растения, обладающие прогипоаллергическим
действием, содержащие флавоноиды, — трава че-
реды трехраздельной, фиалки трехцветной, корни
солодки голой и уральской; растения, содержащие
эфирные масла, группы сесквитерпенов, — листья
березы.

К адаптогенам традиционно относят препараты
(экстракты и настойки) из лекарственных растений
семейства аралиевых и толстянковых, которые по-
вышают устойчивость (резистентность) организма к
внешним патологическим воздействиям, в том числе
к инфекциям. Тонизирующие лекарственные расте-
ния назначаются при вегетососудистых расстройствах
с преобладанием гипотонии, после тяжелых соматиче-
ских заболеваний, при остаточных явлениях органи-
ческих заболеваний ЦНС с преобладанием вялости и
апатии.

Адаптогены исследовались на предмет химиче-
ского состава и фармакологического действия очень
широко в 60–70-х годах XX века, одних научных ра-
бот по элеутерококку более тысячи. Такое обилие ин-
формации, естественно, порождает множество схем
применения этих препаратов, которые сильно разли-

чаются между собой. Например, О.А. Данилюк, пе-
диатр, фитотерапевт с большим стажем, рекомендует
начинать прием адаптогенов после предварительного
2–3-недельного курса общеукрепляющих и поливи-
таминных сборов при астенических состояниях. Эта
рекомендация полностью себя оправдывает при не-
врологических состояниях, вегетоневрозах, в развитии
которых не последнюю роль играют школьные на-
грузки и неблагоприятный психологический климат
в семье. Если же мы хотим достичь скорейшего вос-
становления после перенесенной ОРВИ или более се-
рьезного поражения дыхательной системы (пневмо-
ния), то адаптогены можно применять практически
сразу после выхода из кризиса и прекращения темпе-
ратурной реакции. Как правило, в период лихорадки
адаптогены не используются [9, 10].

Многие из адаптогенов имеют ограниченное при-
менение в педиатрии в силу своих особенностей воз-
действия на человеческий организм. Аралия мань-
чжурская, заманиха высокая, семена лимонника
китайского, левзея сафлоровидная ограниченно при-
меняются в педиатрии. Одни из них имеют сильный
психостимулирующий эффект (аралия, заманиха),
превосходящий таковой у женьшеня. Лимонник ки-
тайский по действию ближе к психотоникам, к допин-
гам, чем к адаптогенам. Он повышает агрессивность,
увеличивает число конфликтных ситуаций, и его вряд
ли можно рекомендовать для профилактики респиратор-
ных и других инфекций в школах, детских садах, да
и многим взрослым людям [4, 10].

Левзея является прекрасным тонизирующим сред-
ством, которое можно назначать не только утром, но
и вечером. Она способствует нормализации и улучше-
нию сна, улучшает аппетит, помогает адаптироваться
лицам с болезненно усиленной робостью и застен-
чивостью, ее можно применять длительно. Но левзея
гораздо сильнее воздействует на репродуктивную, сек-
суальную сферу, ее нежелательно назначать подрост-
кам. Родиола розовая не обладает выраженным пси-
хостимулирующим действием, значительно повышает
устойчивость организма к инфекциям при профилак-
тическом применении. Учитывая, что экстракт являет-
ся концентрированным (1 : 1) спиртовым извлечением
из корня, детям его следует назначать не более 1 капли
на год жизни 2–3 раза в день.

Наиболее применим в детской практике элеуте-
рококк. Стандартную дозу экстракта элеутерококка
(по 1 капле на 1 год жизни 3 раза в день) через неде-
лю приема рекомендовано удвоить без каких бы то ни
было отрицательных последствий.

По скорости развития эффекта выделяют быстро-
действующие адаптогены (левзея, лимонник, родио-
ла, аралия) и медленнодействующие (элеутерококк,
женьшень).

Общие правила назначения экстрактов и настоек из
адаптогенных растений:

— не превышать рекомендуемые дозировки —
1 капля на прием на 1 год жизни ребенка, особенно в
пубертатный период;

— адаптогены применяются в первой половине дня — утром или утром и днем;

— в профилактических целях рекомендуется прием этих препаратов и ослабленным, и здоровым детям курсами по две недели в месяц в период короткого светового дня — с середины сентября до конца апреля;

— не назначать адаптогены в период лихорадки и при выраженных ажитированных состояниях, при психических заболеваниях.

При острых респираторных вирусных инфекциях рекомендуется использовать фрукты, овощи и ягоды.

Рекомендуется использовать при простудных заболеваниях природные поливитаминные средства: плоды клюквы, калины, смородины черной, земляники в сочетании с медом, плоды цитрусовых и др., а также обильное питье фруктовых, овощных соков, морсов, приготовленных из плодов клюквы, брусники, малины, лимона, шиповника, облепихи и др. Плоды лимона, апельсина можно употреблять с цедрой, так как в ней содержится большое количество витамина Р, а в сочной части плода — комплекс поливитаминов.

Также эффективно употребление сока моркови, свеклы, капусты, смешанного с медом или яблочным соком (1 : 1), который можно употреблять внутрь или использовать для полоскания горла несколько раз в день, делая по одному глотку в конце полоскания.

При появлении кашля целесообразно употребление сока редьки, смешанного с медом или сахаром (1 : 1), сока лука репчатого или чеснока, смешанного с медом (1 : 1).

При ринитах для закапывания в нос хорошо себя зарекомендовали сок моркови, свеклы, разбавленные растительным маслом (1 : 5). Также можно использовать чеснок или лук, которые кусочками кладут на 2–3 минуты в растительное масло, затем вынимают и это масло, содержащее извлеченные из них фитонциды, закапывают в нос.

Правила применения некоторых лекарственных растений (указаны дозировки для взрослого, цит. по Коршиковой Ю.И. [5], пересчет дозы в зависимости от возраста ребенка указан выше).

Анис обыкновенный — 2–3 ст. ложки семян заливают 0,5 л кипятка. Настаивают в термосе в течение ночи, выпивают в 2–3 приема за 20–40 мин до еды.

Алтей лекарственный — 2–3 ст. ложки заливают 0,5 л кипятка. Настаивают в термосе в течение ночи, выпивают в 3 приема за 20–40 мин до еды.

Девясил — 1 ст. ложку (16 г) измельченного сырья отваривают в 2 стаканах воды на кипящей бане 30 мин, охлаждают 15 мин, процеживают. Отвар выпивают в течение дня по 1–2 ст. ложки каждый час.

Душица — 2 ст. ложки (10 г) измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают. Принимают в 3 приема за 30 мин до еды.

Мать-и-мачеха — 2–3 ст. ложки (10–15 г) измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, на-

гревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 4 раза в день.

Солодка голая (корень) — 10 г измельченного корня солодки помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл кипяченой воды, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, отжимают оставшееся сырье. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, запивая теплой водой.

Сосна обыкновенная — 1 ст. ложку почек вечером высыпают в термос, заливают 0,5 л кипятка, настаивают в течение ночи. На следующий день принимают весь настой в 3–4 приема за 20–40 мин до еды в теплом виде.

Чабрец — 2 ст. ложки (10 г) измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день.

Фиалка трехцветная — 2 ст. ложки сырья заливают 0,5 л кипятка. Настаивают в термосе в течение ночи, выпивают в течение дня.

В настоящее время многие лекарственные травы и сборы часто выпускаются в виде фильтр-пакетов. Это значительно упрощает применение лекарственных растений — не требуется применение водяной бани. Фильтр-пакеты заливают кипятком и настаивают в течение 15 минут, периодически надавливая на пакет ложкой. Эти 15 минут можно использовать для ингаляций. Например, залив фильтр-пакет с чабрецом или грудным сбором, содержащим растение с эфирным маслом, можно вдыхать пар, периодически надавливая на пакет ложечкой, а затем выпить настой. Таким образом, сочетаются два метода лечения: ингаляционный и внутренний [5].

Практические рекомендации по составлению фитосборов для лечения и профилактики острых респираторных вирусных инфекций (составлены фитотерапевтом Костаревым О.В.).

Противовоспалительный сбор. В предлагаемую пропись можно было бы включить огромное количество лекарственных трав, потому что на самом деле противовоспалительным эффектом обладают практически все лекарственные растения, но нас интересует в первую очередь эффект разрешающий, дающий возможность ребенку «отпылать» и пропотеть, выйти из болезни мягко, без кризиса. Этим действием обладают цвет липы, цвет таволги, цвет бузины, душица, лист малины, кора и лист ивы (*salix* — именно из ивы впервые была выделена салициловая кислота, давшая начало самой распространенной группе лекарств — нестероидным противовоспалительным средствам), зверобой, чабрец, иван-чай.

Цветки таволги — 2 ст.л., цветки липы — 1 ст.л., трава душицы — 1 ст.л., трава чабреца — 1 ч.л., лист иван-чая — 1 ст.л. Сбор залить 1 л кипятка, тепло укрыть, не процеживать. Давать ребенку 5–7 лет небольшими порциями в течение дня как чай при гипертермии.

Не спешалфея, понентом отделени

Сбор е время у многих С *in vivo* ктически действию проявляет ций и по

При шплым наст траву ре

Трава л лист иван- зверобоя — кипения и процедить полоскати ется это

Неодна венности ях верхни тивно сна для люде телей.

При бр астматиче гическим вомикроб Трава цв цветки ром Сбор зали ния и сна раз в день

Самой живание в полотнос детьми, а снижает температу стигается или бума ность так должны пр откашлива

Хотя ба ную актив травы, коп исландско ктике при бактериаль инфекци кислотам

Слоевид воды, дове

Не следует применять в период гипертермии лист шалфея, по крайней мере делать его основным компонентом сбора, так как он ощутимо уменьшает потогонное действие.

Сбор с антибактериальным действием. В настоящее время установлена противомикробная активность у многих лекарственных растений, доказанная *in vitro*. С *in vivo* дело обстоит сложнее, так как растения практически не обладают системным противомикробным действием в отличие от антибиотиков, эффект от них проявляется при местном применении, в виде ингаляций и полосканий.

При ларинготрахеитах достаточно полосканий теплым настоем трав, причем ставку следует делать на траву репешка.

Трава репешка — 1–2 ст.л., лист шалфея — 1 ч.л., лист иван-чая — 1 ст.л., цветки ромашки — 1 ч.л., трава зверобоя — 1 ч.л. Сбор залить 0,5 л воды, довести до кипения и томить на малом огне 15 минут, дать остыть, процедить. Разбавляя кипятком, давать в теплом виде полоскать ребенку горло до 5–6 раз в день. Рекомендуется этот же настой принимать внутрь.

Неоднократно приходилось убеждаться в действенности репешка при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей: он быстро и эффективно снимает осиплость голоса, что немаловажно для людей определенных профессий, например учителей.

При бронхитах средней тяжести, не осложненных астматическим компонентом или отягощенных аллергическим фоном, более показаны ингаляции с противомикробным травяным настоем.

Трава зверобоя — 1 ст.л., трава чабреца — 1 ст.л., цветки ромашки — 1 ст.л., лист эвкалипта — 1 ст.л. Сбор залить 0,7–1,0 л воды, быстро довести до кипения и снять с огня. Использовать для ингаляций до 4 раз в день.

Самой распространенной ошибкой является усаживание больного над снятой с огня кастрюлей с отваром и укутывание сверху одеялом или большим полотенцем. Такие процедуры плохо переносятся детьми, а обжигающее действие пара значительно снижает эффективность процедуры. Оптимальная температура пара должна быть около 70 °С. Это достигается при вдыхании пара через конус из картона или бумаги и умеренном нагреве настоя. Длительность такой ингаляции — до 5 минут. Ингаляции должны проводиться только после предварительного откашливания.

Хотя большинство трав проявляют антимикробную активность при местном применении, есть травы, которые действуют и системно. Слоевища исландского мха (цетрария) показаны в детской практике при пневмониях, гнойных бронхитах и других бактериальных заболеваниях, в том числе кишечных инфекциях. Действие их обусловлено усневыми кислотами.

Слоевища цетрарии (10 г) залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения и томить на малом огне пол-

часа, дать остыть, процедить. Давать ребенку 5 лет по 2–3 ст. ложки каждые 2 часа. Этот отвар получается весьма горьким, поэтому цетрарию можно предварительно вымочить в холодной воде, слить ее и затем уже готовить отвар.

Противовирусный сбор. Следует отметить, что устойчивость у вирусов и бактерий к фитонцидам не развивается.

Корневище айра — 30 г, цветки таволги — 50 г, корневище с корнями валерианы — 50 г, трава мелиссы — 20 г, лист малины — 30 г, лист иван-чая — 50 г, плоды можжевельника — 30 г, трава эхинацеи — 50 г. В стеклянной посуде залить 2–3 ст. ложки сбора 0,3–0,5 л кипятка, тепло укрыть, настоять ночь, утром процедить. Давать ребенку 7–9 лет по 100 мл в теплом виде 2–3 раза в день до еды. Полезен при часто рецидивирующей герпетической инфекции, частых ОРВИ. Курс лечения — до полного использования сбора.

Сбор с преимущественно спазмолитическим действием. Традиционно спазмолитический эффект лекарственных растений используется при лечении бронхиальной астмы. Но, учитывая аллергическую основу этого заболевания, составление травяного сбора при астме — дело сложное, и в этом случае ребенка лучше направить к специалисту-фитотерапевту, самолечение здесь абсолютно недопустимо.

Когда еще полезны спазмолитические свойства лекарственных растений при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей? Врачам известно, что при резком повышении температуры, ознобе возможно возникновение злокачественной, «белой» гипертермии, суть которой — генерализованный спазм сосудов кожи и подкожной клетчатки с резким ухудшением теплоотдачи с поверхности тела. Для перевода этого состояния в «красную», доброкачественную гипертермию обычно назначают инъекцию но-шпы, но и спазмолитические свойства растений здесь могут оказать существенную помощь.

Лист мяты перечной — 1 ч.л., плоды аниса или укропа — 1 ст.л., трава душицы — 1 ст.л., цветки таволги — 1 ст.л., лист смородины — 1 ч.л., цветки ромашки — 1 ч.л., цветки калины — 1 ст.л., трава донника лекарственного — 1 ч.л. Смесь трав залить 0,7–1,0 л кипятка, тепло укрыть, настоять полчаса, процедить. Давать ребенку 7–9 лет в теплом виде при гипертермии по принципу «чем чаще, тем лучше».

Отхаркивающий сбор. Отхаркивающие лекарственные растения оказывают многостороннее действие, выступая и как муколитик, и как секретомоторик, например, анис, душица, багульник и другие.

Корень алтея — 1 ст.л., корневище с корнями девясила — 1 ст.л. Залить 0,2–0,4 л охлажденной кипяченой воды, настоять ночь, утром процедить. Давать ребенку 3 лет по 2 ст. ложки каждые 1–2 часа независимо от еды при наличии обильной слизисто-гнойной мокроты в фазе разрешения и остаточных воспалительных явлениях при бронхите и пневмонии.

При мучительном кашле и вязкой, трудно откашливаемой мокроте назначение больших количеств сапонинсодержащих растений нерационально, в этом случае их можно вводить лишь в качестве небольшой составляющей сбора.

Цветки бузины черной — 1 ст.л., цветки липы — 1 ст.л., трава душицы — 1 ч.л., лист подорожника — 1 ч.л., цветки коровяка — 2 ст.л. Залить 0,7–1,0 л холодной воды, выдержать ночь. Утром в этой же воде довести до кипения и томить на малом огне 15–20 минут, дать остыть, процедить через марлю. Давать ребенку 7–8 лет небольшими порциями каждый час в начальной стадии бронхита или при вязкой мокроте и мучительном кашле.

Растения, содержащие преимущественно полисахариды, целесообразно предварительно вымачивать и только потом варить на малом огне.

При составлении данных рецептов упор сделан на доступные и повсеместно распространенные травы.

Мы намеренно не даем указаний по применению традиционных отхаркивающих трав, на основе которых сделаны классические фармакопейные средства, — термopsis, корней первоцвета, потому что широта их терапевтического эффекта ограничена, они требуют четкой дозировки во избежание побочных эффектов и нежелательных реакций (например, рвота).

Противокашлевый сбор. Назначение растений с противокашлевым действием оправдано при мучительном сухом кашле, особенно если имеется астматический компонент.

Трава багульника — 1 ч.л., лист крапивы двудомной — 1 ч.л., корень валерианы — 1 ч.л., трава ряски — 1 ст.л., трава чины луговой — 1 ч.л., трава череды — 1 ст.л. Сбор залить 0,5 л воды, довести до кипения и томить на малом огне (а лучше на водяной бане) 15 минут, дать остыть, процедить. Давать ребенку 5 лет по 50–70 мл 4–5 раз в день, желательно до еды.

При неразрешенном бронхите, коклюше, ларинготрахеите рекомендуется ввести в данный сбор 1 ч. ложку травы или корневища с корнями синюхи голубой — это многократно усилит противокашлевый эффект, но она дает ощутимую горечь и не каждый ребенок согласится пить горький отвар. Трава чины луговой замечательно себя зарекомендовала при любых заболеваниях верхних дыхательных путей как смягчительное и противовоспалительное средство.

При упорном сухом кашле в течение нескольких недель при исключении всех возможных причин необходимо взять мазок с задней стенки носоглотки для исключения грибкового фарингита. Особенно при ослабленном иммунитете и массивном применении антибиотиков. В этом случае обязательно в сбор надо ввести траву вероники.

Трава вероники — 50 г, трава чабреца — 20 г, трава репешка — 50 г, цветки липы или коровяка — 20 г. Залить 2 ст. ложки сбора 0,5 л холодной воды, быстро довести до кипения и снять с огня, дать остыть, процедить (но можно и не процеживать). Для полосканий

зева ребенку 5 лет. Этот же настой можно употреблять внутрь по 50–70 мл после еды или по принципу «похотел — попил».

Сбор с антигипоксическим действием. Назначение лекарственных растений с антигипоксическими свойствами необходимо во время ОРВИ при выраженной интоксикации, цианозе, если в анамнезе есть указания на судороги при гипертермии. Это позволяет защитить ЦНС от токсических воздействий, уменьшает альтерацию пораженных слизистых оболочек.

Цветки липы — 1 ст.л., трава мелиссы — 1 ч.л., лист березы — 1 ст.л., трава чабреца — 1 ч.л., лист подорожника — 1 ст.л., корневище с корнями валерианы — 1 ч.л. Сбор залить 0,5 л кипятка в заварник и процеживать. Пить как чай в течение дня при ОРВИ с выраженной интоксикацией.

Хроническая интоксикация и гипоксия выражены при часто обостряющемся аденоидите, и тогда в сбор желательно ввести лимфодренажные растения.

Корень лопуха — 100 г, створки фасоли — 100 г, трава тысячелистника — 50 г, трава полыни горькой — 10 г, трава ряски — 50 г, лист подорожника — 50 г. Залить 1–2 ст. ложки 0,5 л воды, довести до кипения и томить на малом огне 15 минут, дать остыть, процедить. Давать ребенку 5 лет по 50 мл до и после еды 2–3 раза в день.

Десенсибилизирующий сбор. Если у ребенка возникает аллергическая реакция на какой-то из препаратов, это ни у кого не вызывает удивления, потому что эти случаи достаточно часты и практически ожидаемы (например, при применении антибиотиков пенициллинового ряда или полусинтетических — до 10%). Однако аллергия на травы почти всегда воспринимается как нечто неожиданное, и вывод тут всегда один — никаких лекарственных растений, если хотите сохранить здоровье ребенка. Эта догма исходит от незнания основ фитотерапии как практикующими врачами, так и обывателями. Необходимо помнить, что многие лекарственные растения по сути своей являются пищевыми, а значит, способны вызывать сенсibilизацию у аллергиков через желудочно-кишечный тракт и быть дозозависимыми так же, как шоколад, цитрусовые, яйца, рыба и т.д. На самом деле, по статистике (исследования института лекарственных растений РАМН), аллергические реакции на отдельные лекарственные растения или травяные сборы встречаются намного реже, чем на фармпрепараты.

Кроме того, существуют растения, обладающие *противоаллергическим эффектом, десенсибилизирующим действием*.

Трава ряски малой — 2 ст.л., трава тысячелистника — 1 ч.л., лист подорожника — 1 ч.л., створки фасоли — 2 ст.л., трава череды — 1 ст.л. Сбор залить 0,5 л воды, довести до кипения и томить на малом огне 15 минут, дать остыть, процедить. Давать ребенку 5–7 лет по 50–70 мл после еды 3–4 раза в день при атопических состояниях, в том числе при аллергических ринитах.

Actual Interview

Основной противоаллергический эффект в данном рецепте принадлежит траве ряски малой, которая по десенсибилизирующему действию мало уступает противоаллергическим препаратам и абсолютно безвредна.

Трава ряска — 50 г, трава репешка — 50 г, цветки таволги — 50 г, трава полыни горькой — 10 г, лист подорожника — 20 г, створки фасоли — 30 г, цветки бессмертника — 10 г. Залить 1 ст. ложку сбора 0,3 л воды, довести до кипения и снять с огня, настоять 40 минут, процедить. Давать ребенку 5 лет по 30–50 мл до и после еды при аллергическом рините с обильной ринореей.

При серьезных, выраженных аллергических состояниях, а также при системных заболеваниях прекрасно зарекомендовал себя блок из двух компонентов, который можно усилить и другими растениями, в зависимости от сопутствующей симптоматики и с учетом патогенеза: плоды боярышника — 20 г, корень солодки — 10–20 г. Сбор залить 1 л воды, выпаривать на малом огне до половины объема, слить вместе с сырьем в термос на ночь. Утром процедить. Давать ребенку 10 лет по 100 мл за полчаса до еды 3–4 раза в день.

Вопросы, наиболее часто задаваемые родителями при использовании фитопрепаратов

Часто родители задают вопрос: можно ли давать настои трав детям до годовалого возраста? Противопоказания общие с детьми старшего возраста. У грудных детей при ОРВИ лучше использовать официальные сборы в соответствующей дозировке — от 1/2 до 2 чайных ложек сбора на 1 стакан кипятка. Нежелательно использование больших количеств мяты, так как может проявляться токсическое действие ментола на ЦНС в первые два года жизни.

Допустимо ли использовать в детской практике сбор, в котором более 2–3 растений? В начале лечения лучше использовать отдельные лекарственные растения или сборы из 2–3 растений, а в дальнейшем при отсутствии индивидуальной непереносимости можно использовать сборы более сложного состава. Мнение о недопустимости сложных составов не обосновано и происходит из незнания основ и законов фитотерапии некоторыми врачами, свойства лекарственных растений. Грамотный сбор должен состоять из множества растений, причем токсические эффекты некоторых компонентов должны нивелироваться другими растениями, а полезное (желательное) действие — потенцироваться. Хотя в указанных выше рецептах нет растений, содержащих токсические вещества.

Также часто задают вопрос, как долго можно использовать фитотерапию. Сбор, который применяется для лечения ОРВИ, желательно продолжать применять еще в течение 5–7 дней после стихания воспалительного процесса, так как они обладают не только противовоспалительными, но и иммуномодулирующими свойствами, что способствует скорейшему восстановлению после болезни.

Длительность приема профилактических сборов определяется их составом. Если основу сбора составляют желчегонные травы, горечи, то их желательно принимать курсами по 1–2 недели, с недельным перерывом.

Такая же двухнедельная схема подходит и для адаптогенов.

Если же в основе сбора растения с иммуномодулирующими или противоаллергическими свойствами, то рекомендуются более длительные сроки — по 1 месяцу с недельным перерывом, по 3–4 таких курса и более.

Для поливитаминных сборов каких-либо сроков употребления устанавливать вообще не имеет смысла, особенно в зимнее время, так как основу этих сборов составляют плоды и ягоды пищевых растений. Следует напомнить родителям, что такие продукты, как ягоды смородины, брусники, черники, клюквы, должны входить в наш ежедневный рацион. Польза от них более ощутимая, чем от бананов, апельсинов и других фруктов [9, 10].

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии какого-либо конфликта интересов при подготовке данной статьи.

Продолжение в следующем номере

Список литературы

1. Виноградова Т.А., Гажев Б.Н., Виноградов В.М., Мартынов В.А. Полная энциклопедия практической фитотерапии. — СПб.: Нева, Олма-Пресс, Валери СПД. — 1998. — 640 с.
2. Проценко Г.Е. Лекарственные растительные средства. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002. — 228 с.
3. Учайкин В.Ф. Руководство по инфекционным болезням у детей. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2004. — 824 с.
4. Барнаулов О.Д. Фитотерапия простудных заболеваний. — СПб., 1998. — 158 с.
5. Коршикова Ю.И. Фитотерапия острого бронхита: Учебное пособие. — М.: РМАПО, 2005. — 31 с.
6. Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Оеренич Н.А. Лекарственные растения в педиатрии. — М., 2014. — 212 с.
7. Сафина А.И. Лечение кашля при острых респираторных инфекциях у часто болеющих детей // Вопросы современной педиатрии. — 2014. — Т. 13, № 1. — С. 88–91.
8. Kemmerich V. et al. Efficacy and tolerability of a fluid extract combination of thyme herb and ivy leaves and matched placebo in adult suffering from acute bronchitis with productive cough // Arzneim. Forsch. Drug. Res. — 2006. — Vol. 56, № 9. — P. 652–660.
9. Данилюк О.А. Практическая иридодиагностика и фитотерапия. — Ростов н/Д.: Феникс, 2006. — 608 с.
10. Барнаулов О.Д. Элементы стратегии фитотерапии детей, часто болеющих респираторными вирусными инфекциями. Классические фитоадаптогены // Традиционная медицина. — 2015. — № 3(42). — С. 32–34.
11. Промышлова Е.А., Селимзянова Л.Р., Вилченок Е.А. Препараты растительного происхождения при кашле у детей. Диетическая фармакология. — 2013. — Т. 10, № 1. — С. 10–15.

Получено