

Лечебное питание и фитотерапия при повышенной активности и возбудимости

1. Обилие сахара и вкусоностей способствует усилению возбуждения. Старайтесь избегать в рационе питания сладостей, замените их фруктами и сухофруктами. Исключите газировку, чипсы, фаст-фуд.



2. Желательно, чтобы питание было сбалансированным и богатым витаминами группы В, С, фолиевой и пантотеновой кислотой, магнием, калием, цинком. Эти витамины и микроэлементы содержатся в цельнозерновом хлебе, овсяной каше (не быстрорастворимой), печени, яйцах, цельном молоке, рыбе, креветках, фасоли, абрикосах и кураге, кисломолочных продуктах, цитрусовых, смородине, зелени. При этом, не рекомендуется по личной инициативе давать ребенку биологически активные добавки, препараты железа, витамины. Для начала стоит проконсультироваться с педиатром и сдать необходимые анализы.

3. При переносимости эфирных масел и отсутствии на них аллергии, можно каждый день, утром и вечером, растирать запястья, голеностопные, коленные и локтевые суставы смесью: 2 капли масла лаванды, 2 капли масла ромашки, 1 капля масла розмарина, 2 чайные ложки растительного масла.

4. Настойка боярышника помогает нормализовать внутричерепное давление. Принимать следует утром за 20 минут до еды по 1 капле на год жизни. К примеру: 5 лет – 5 капель.



5. Перед сном можно сделать успокоительные ванны из мяты, хмеля, пустырника, зверобоя, шалфея. Для этого необходимо взять по 1 чайной ложке перечисленных сухих трав, залить 0,5 литра кипятка, настаивать 2 часа в термосе и добавить полученный раствор в ванну. Время приема процедуры – 15-20 минут.

