

Магия трав для профилактики и лечения ЖКТ

Учебно-исследовательская работа.

Выполнили: Алексеева Екатерина и Ильина Дарья 305 группа

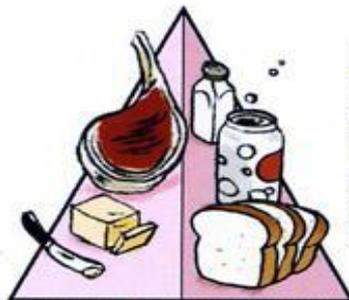
Руководитель: Черемисина Т.А.



Несмотря на успехи фармацевтики, до сих пор фитотерапия - лечение с помощью растений - является популярной во всем мире. И в самом деле, всегда ли необходимо прибегать к сильнодействующим препаратам, если можно вылечить, а главное - предупредить заболевание с помощью природных средств?



Правильное питание



НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ:
КРАСНОЕ МЯСО И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
ОЧИЩЕННЫЕ ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ: БЕЛЫЙ РИС,
ХЛЕБ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ
КАРТОФЕЛЬ
САХАРОСОДЕРЖАЩИЕ НАПИТКИ И КОНФЕТЫ
СОЛЬ

ПО ЖЕЛАНИЮ: АЛКОГОЛЬ В МЕРУ
(не для всех)



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (1-2 ПОРЦИИ
В ДЕНЬ) ИЛИ ВИТАМИН D /
КАЛЬЦИЙ-СОДЕРЖАЩИЕ ДОБАВКИ



ОРЕХИ, ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ

РЫБА, ПТИЦА И ЯЙЦА

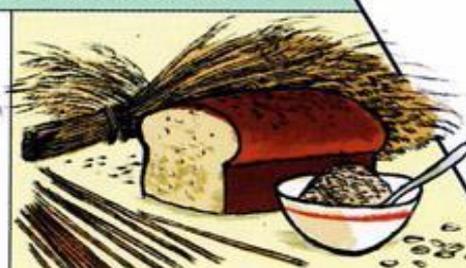
ЕЖЕДНЕВНО: МУЛЬТИВИТАМИНЫ
И ДОПОЛНИТЕЛЬНО ВИТАМИН D
(для большинства людей)



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



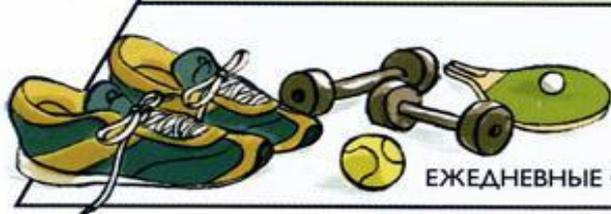
ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ /
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

(ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ / РАСТИ-
ТЕЛЬНОЕ МАСЛО: ОЛИВКО-
ВОЕ, РАПСОВОЕ, СОЕВОЕ,
КУКУРУЗНОЕ, ПОДСОЛНЕЧ-
НОЕ, АРАХИСОВОЕ И ДРУГИЕ
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА;
НЕМОДИФИЦИРОВАННЫЙ
МАРГАРИН.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ: НЕОЧИ-
ЩЕННЫЙ РИС, МАКАРОННЫЕ
ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ГРУБОГО
ПОМОЛА, ОВЕС И Т.П.)



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОНТРОЛЬ ВЕСА

Преимущества фитотерапии:

_Доступность

_Меньшая токсичность

_Природное средство более понятно для
нашего организма

_Многоплановость действия



_Возможность
персонального подхода

_Богатый опыт

_Растения не угнетают
организм

Функции лекарственных растений:

- Угнетение болезнетворной микрофлоры
- Антиаллергенное действие
- Усиление секреторных функций
- Усиление притока крови к отдельным органам
- Остановка кровотечения
- Увеличение деления клеток
- Усиление ферментативного аппарата организма человека
- Влияние на нервную систему





Травы и их действие:

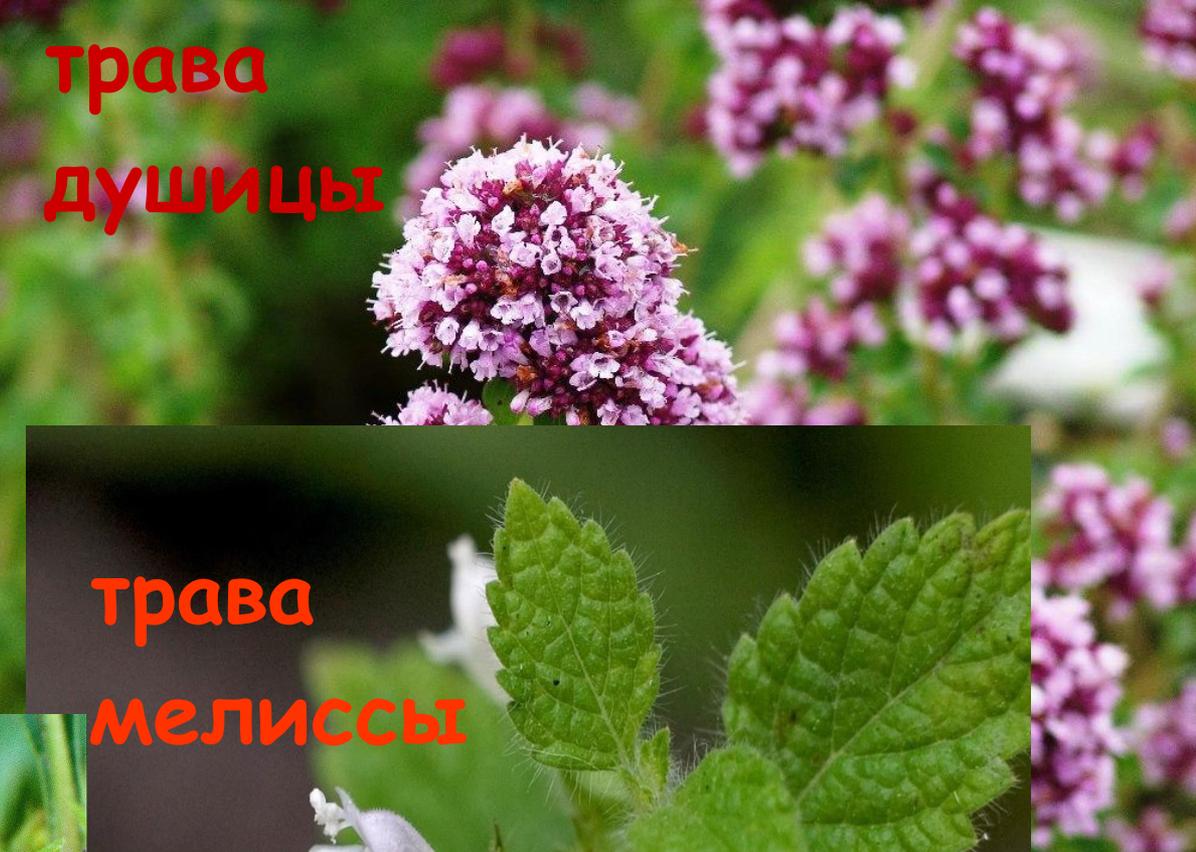
1) Спазмолитические и болеутоляющие травы

- Корень валерианы, трава мяты перечной, цветы ромашки, трава душицы, семя укропа, трава красавки, цветы и плоды боярышника, трава чистотела, трава мелиссы.

Корень валерианы



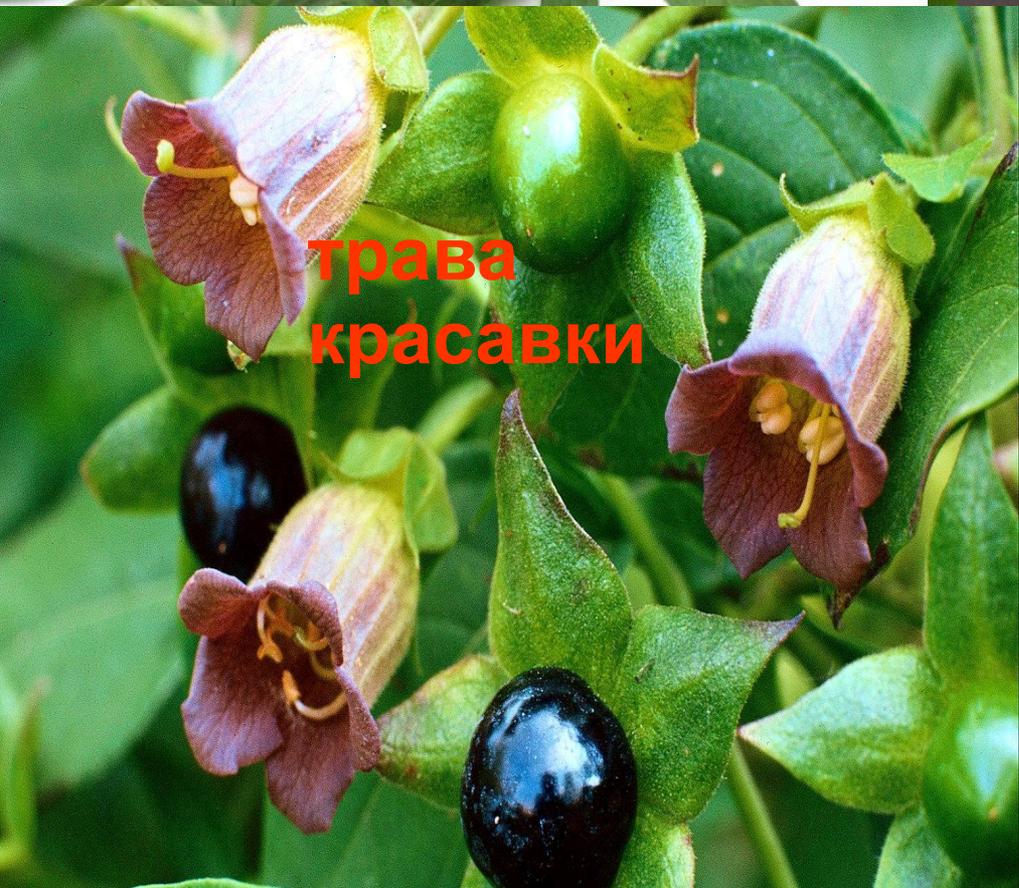
трава душицы



трава мелиссы



трава красавки

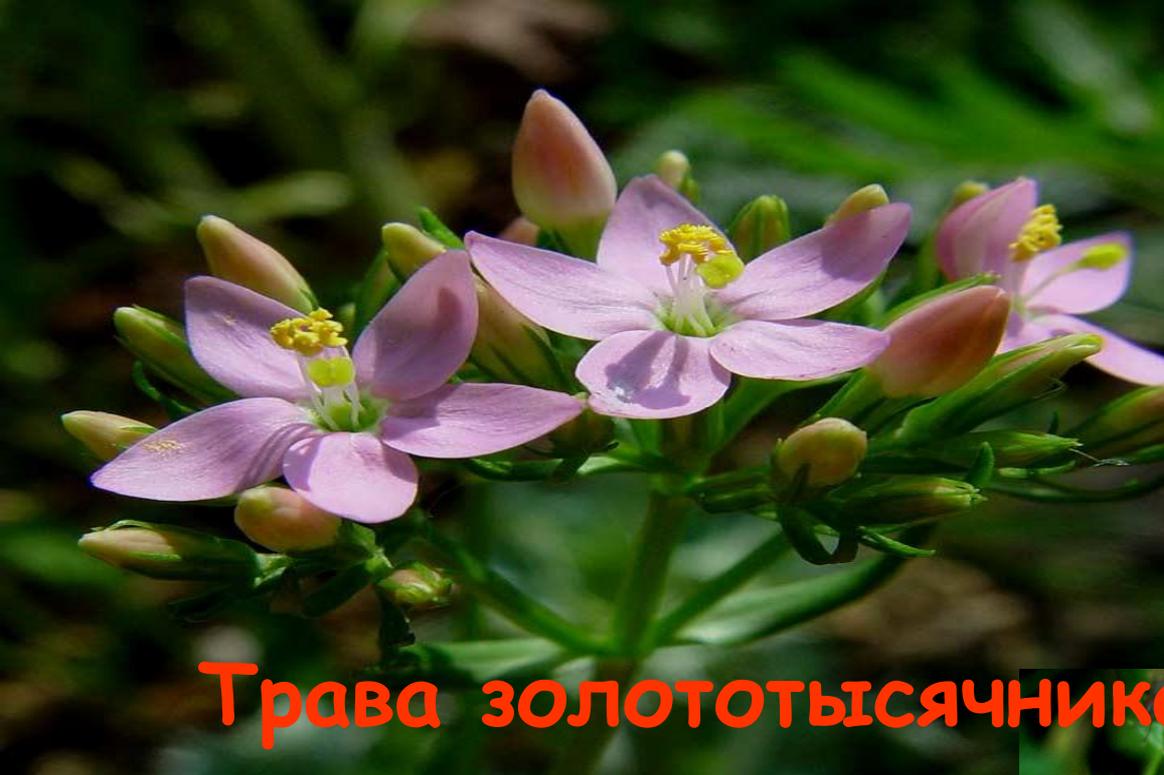


трава чистотела



2) Травы, стимулирующие секрецию пищеварительных желез

Корень цикория, лист подорожника, семя горчицы, трава полыни, плоды шиповника, корень одуванчика, трава чабреца, семя укропа, семя тмина, корень аира, трава золототысячника, трава тысячелистника.



Трава золототысячника



СЕМЯ ТМИНА



корень аира



трава тысячелистника

3) Травы, повышающие аппетит

- Трава полыни горькой, трава горечавки, семя горчицы, корень цикория, корень одуванчика, трава трилистника, семя укропа, корень аира, трава чабреца, лист мяты перечной.



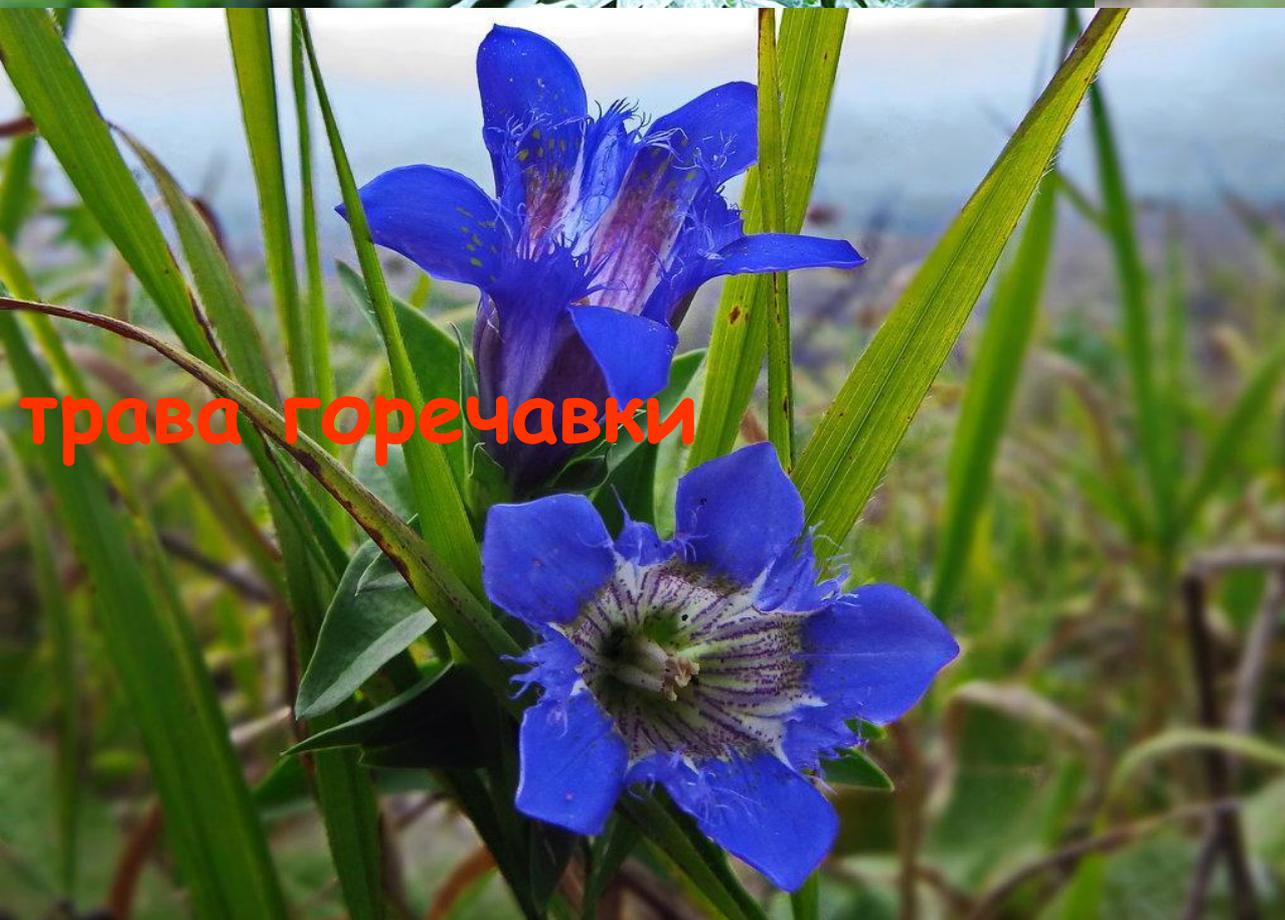
Трава полыни



трава трилистника



трава горечавки



трава чабреца



4) Травы, обладающие вяжущим действием, нормализующие жидкий стул

- Кора дуба, цветы ромашки, трава зверобоя, корневище змеевика, плоды черемухи и черники, ольховые шишки, корень аира, корень калгана.





Кора дуба



Ольховые шишки



корень калгана

5) Травы, обладающие слабительным действием

- Кора крушины, лист сенны, семя кориандра, корень солодки, корень ревеня, плоды жостера, трава тысячелистника, трава золототысячника, семя горчицы, семя льна, сухие плоды сливы и инжира.





Кора крушины



лиСТ сенны



плоды жостера



Сушеный инжир

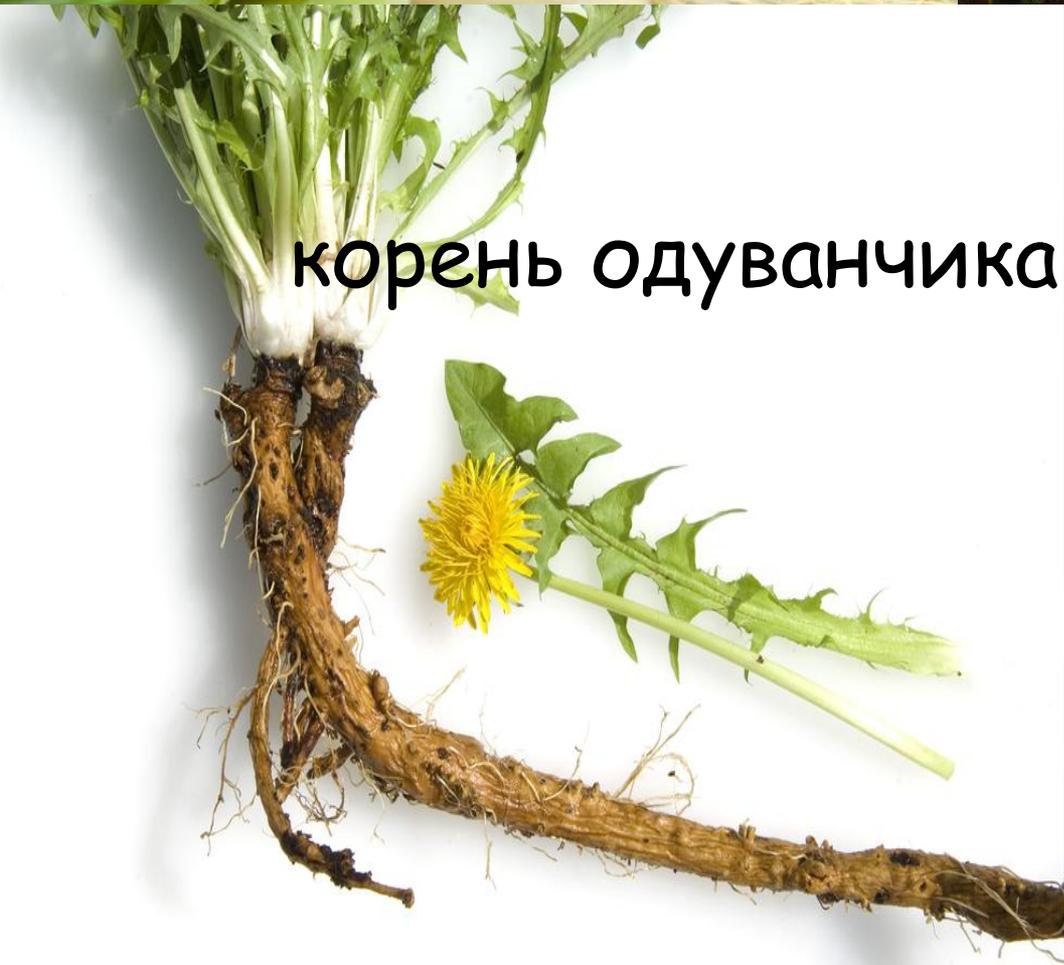
5) Травы, обладающие желчегонным действием

- Плоды шиповника, кукурузные рыльца, цветы бессмертника, цветы пижмы, листья и почки березы, плоды барбариса, трава золототысячника, цветы боярышника, семя укропа и тмина, трава чистотела, корень одуванчика, корень цикория, трава полынни, ягоды земляники



кукурузные рыльца

чеснок



корень одуванчика



плоды барбариса

*6) Травы, растворяющие желчный
песок и камни*

- Плоды можжевельника, плоды барбариса, трава спорыша, семена тмина, петрушки и укропа, ягоды земляники лесной, лист брусники, трава хвоща полевого, корень пырея.



корень пырея



трава спорыша



лист брусники



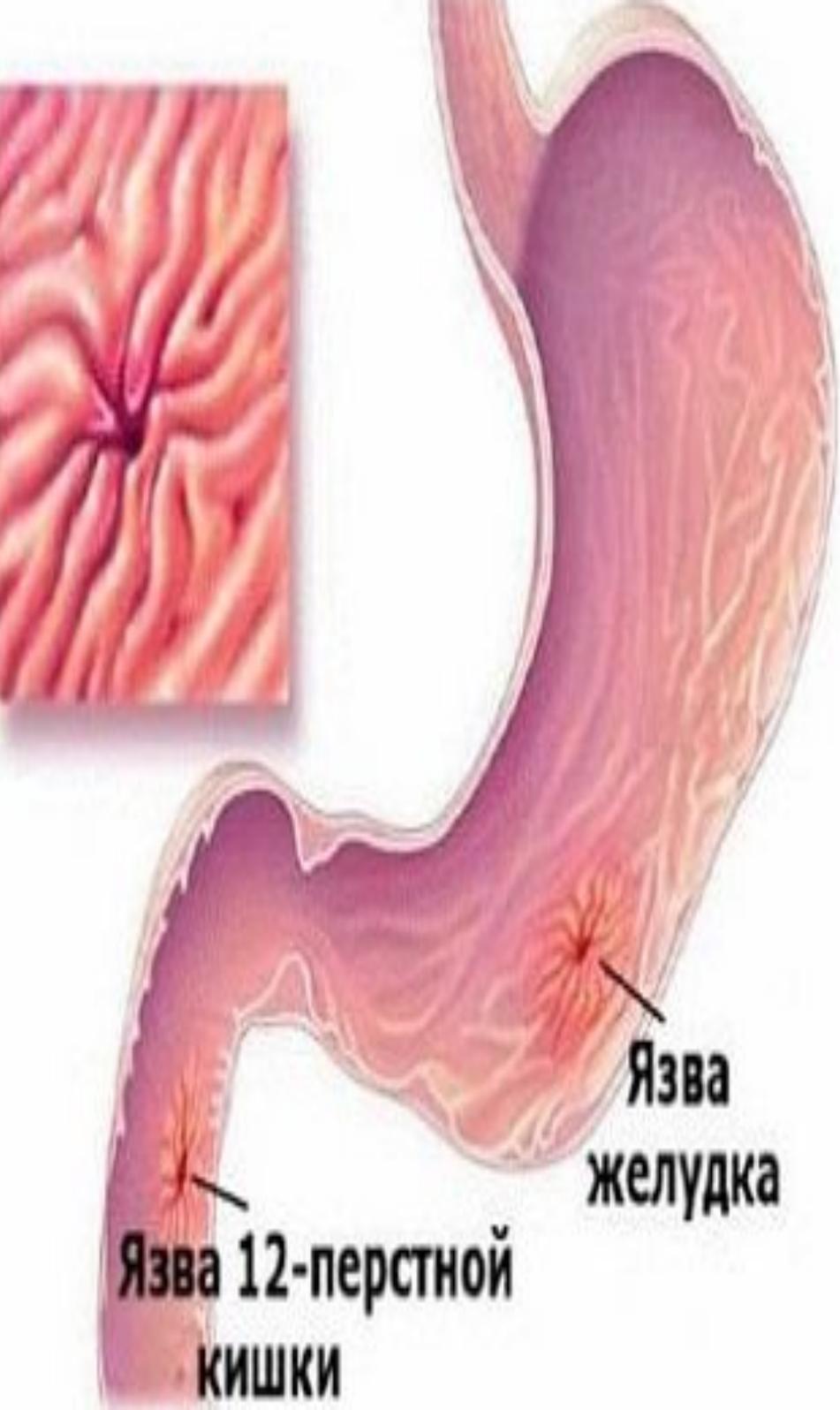
Причины болезни ЖКТ

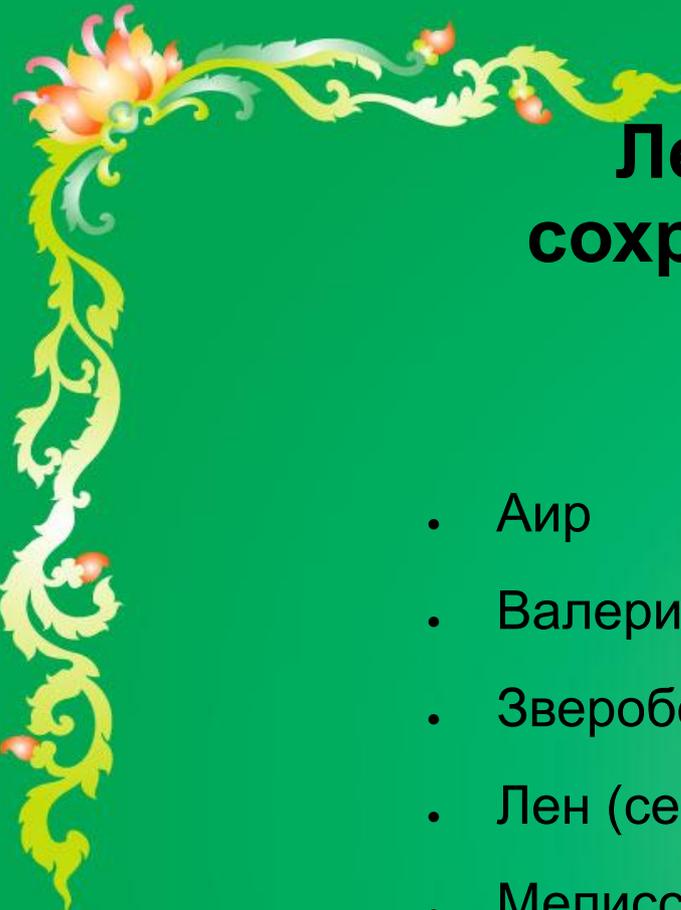
- избыточный вес;
- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- неправильное питание и нарушение его режима;
- стрессы;
- заболевание сахарным диабетом;
- злоупотребление газированными напитками и кофе;
- низкая физическая активность;
- инфекционные поражения организма.



Сборы для лечения заболеваний органов пищеварения:

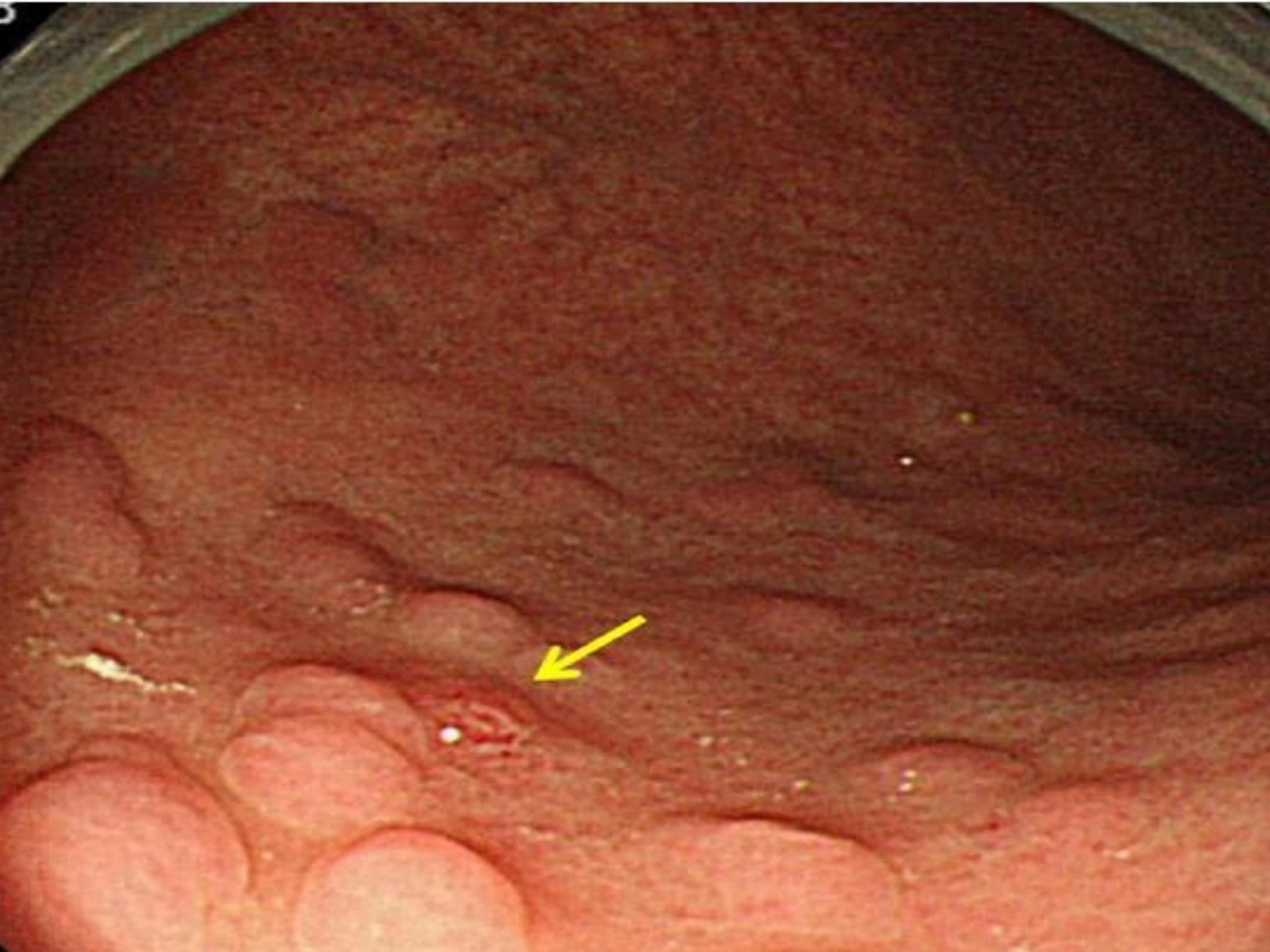






Лечение хронического гастрита с сохраненной и повышенной секрецией, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

- Аир
 - Валериана
 - Зверобой
 - Лен (семя)
 - Мелисса
 - Сушеница топяная
 - Фенхель
 - Хвощ полевой
 - Чабрец
 - Шалфей
- 

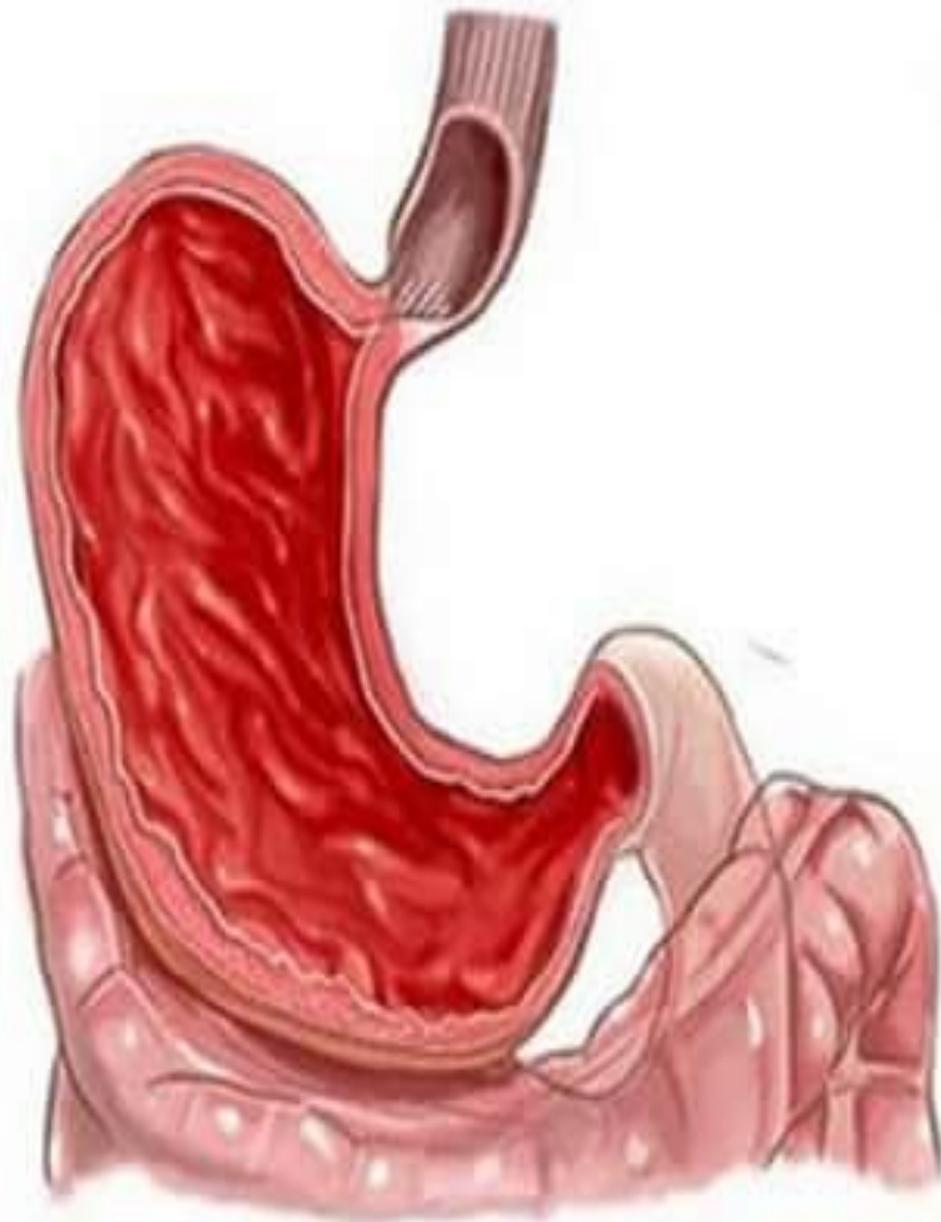


При язвенной болезни кишечника:

- Анис
- Валериана
- Душица
- Календула
- Мята
- Рута
- Тмин
- Укроп
- Фенхель
- Хмель
- Золототысячник



Желудок



Норма



Гастрит



Лечение хронических гастритов с пониженной секреторной функцией

- Алтей
- Вахта
- Дымянка
- Золототысячник
- Лен (семя)
- Одуванчик
- Пижма
- Спорыш
- Тысячелистник
- Чабрец
- Шиповник (толченый)







Лечение хронических энтероколитов и дискинезии кишечника

- Александрийский лист
 - Будра
 - Вахта
 - Душица
 - Зверобой
 - Золототысячник
 - Ламинария
 - Мелисса
 - Ревень
 - Солодка
 - Фенхель
- 



Собираем и
храним
правильно!!!!



- Собирайте лекарственные травы вдали от дорог и различных заводов
- Собранные растения требуется промыть и просушить
- Хранить сборы следует в стеклянной посуде в темном месте с нормальной влажностью.



- Все лекарственные растения нужно хранить не более года
- Перед применением обязательно проконсультируйтесь с врачом-фитотерапевтом
- Хранить готовые отвары следует не более суток
- Соблюдайте дозировку!

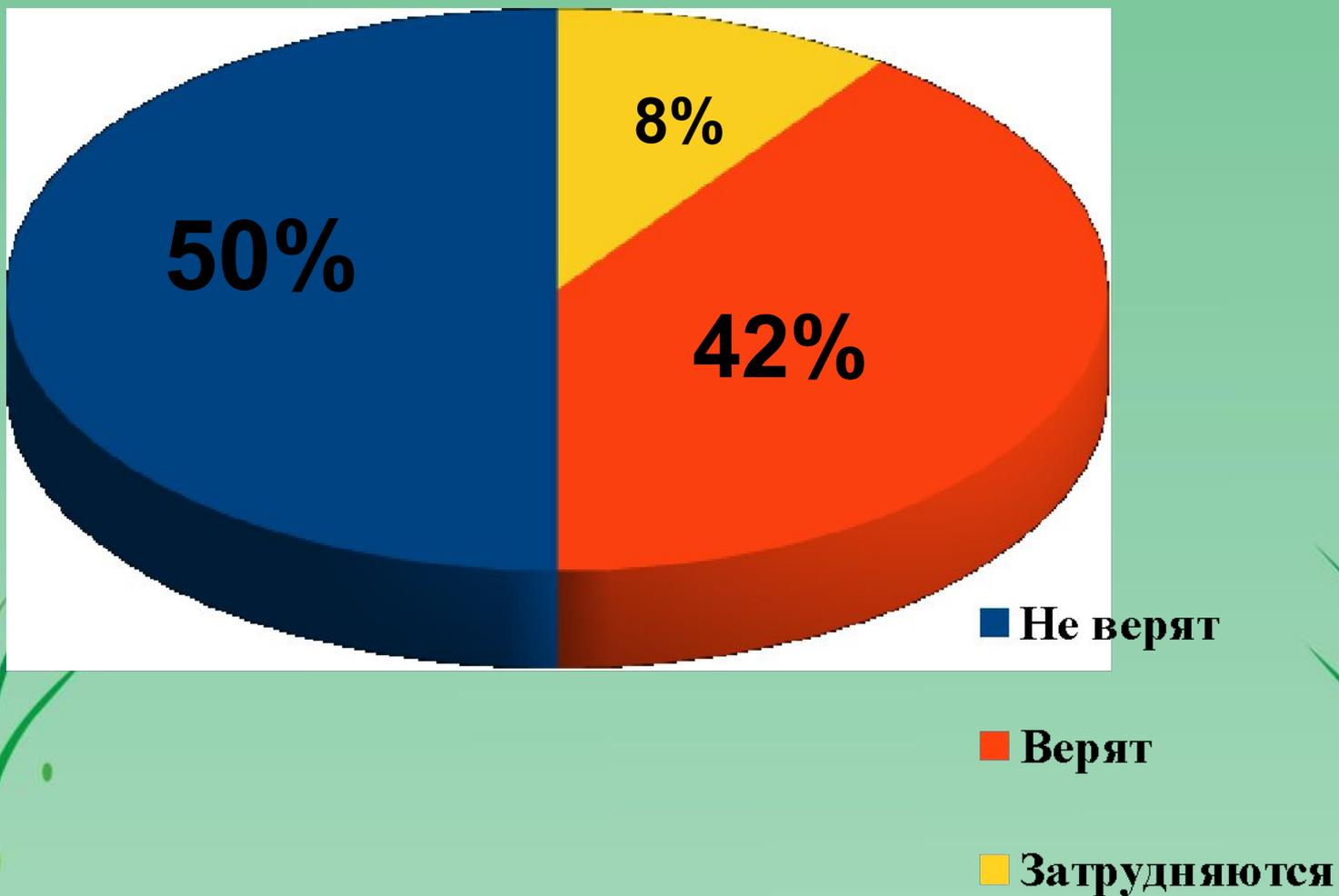




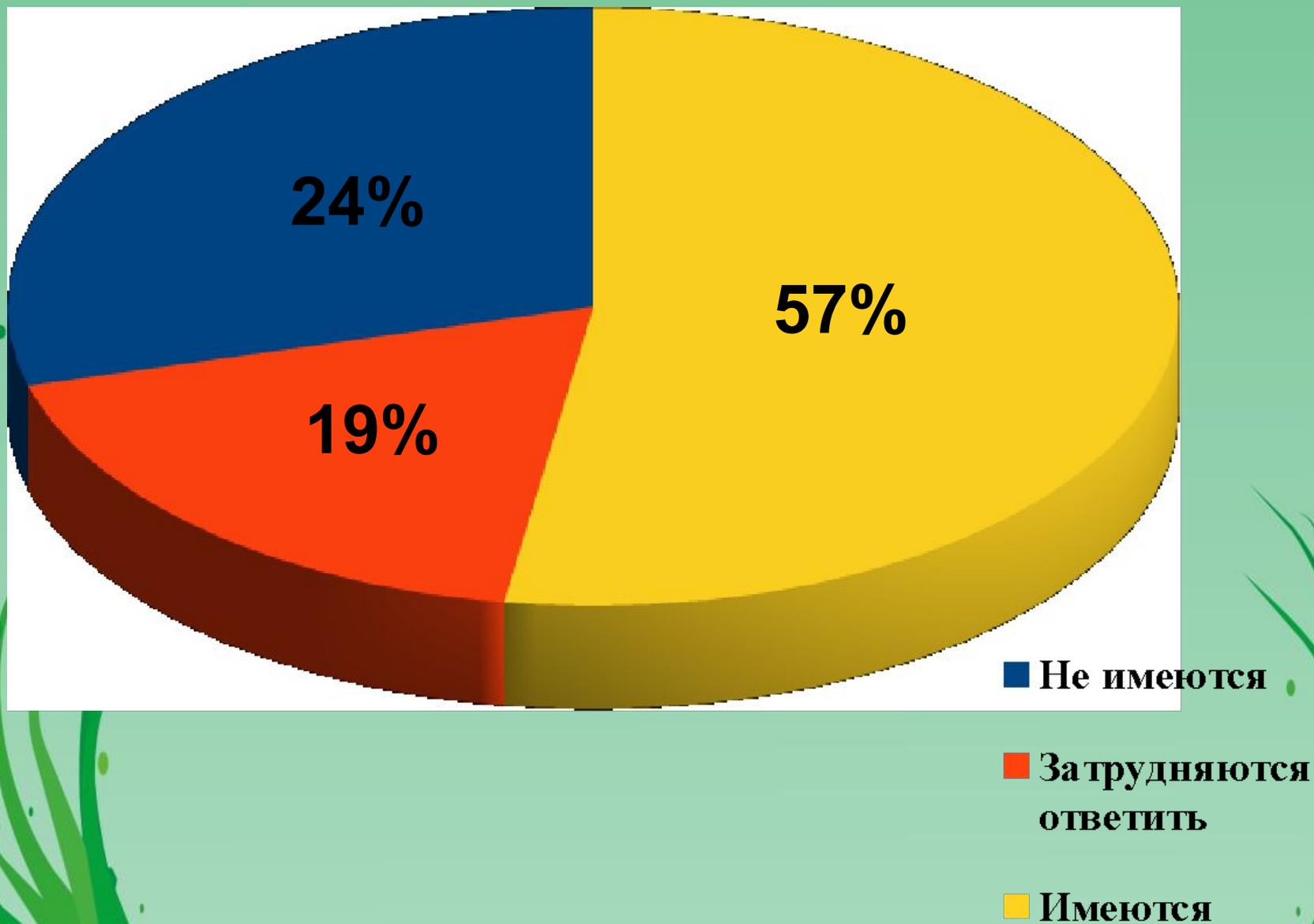
**Используйте травы
для профилактики, в
качестве
ВИТАМИННЫХ,
МИНЕРАЛЬНЫХ
добавок к пище.**



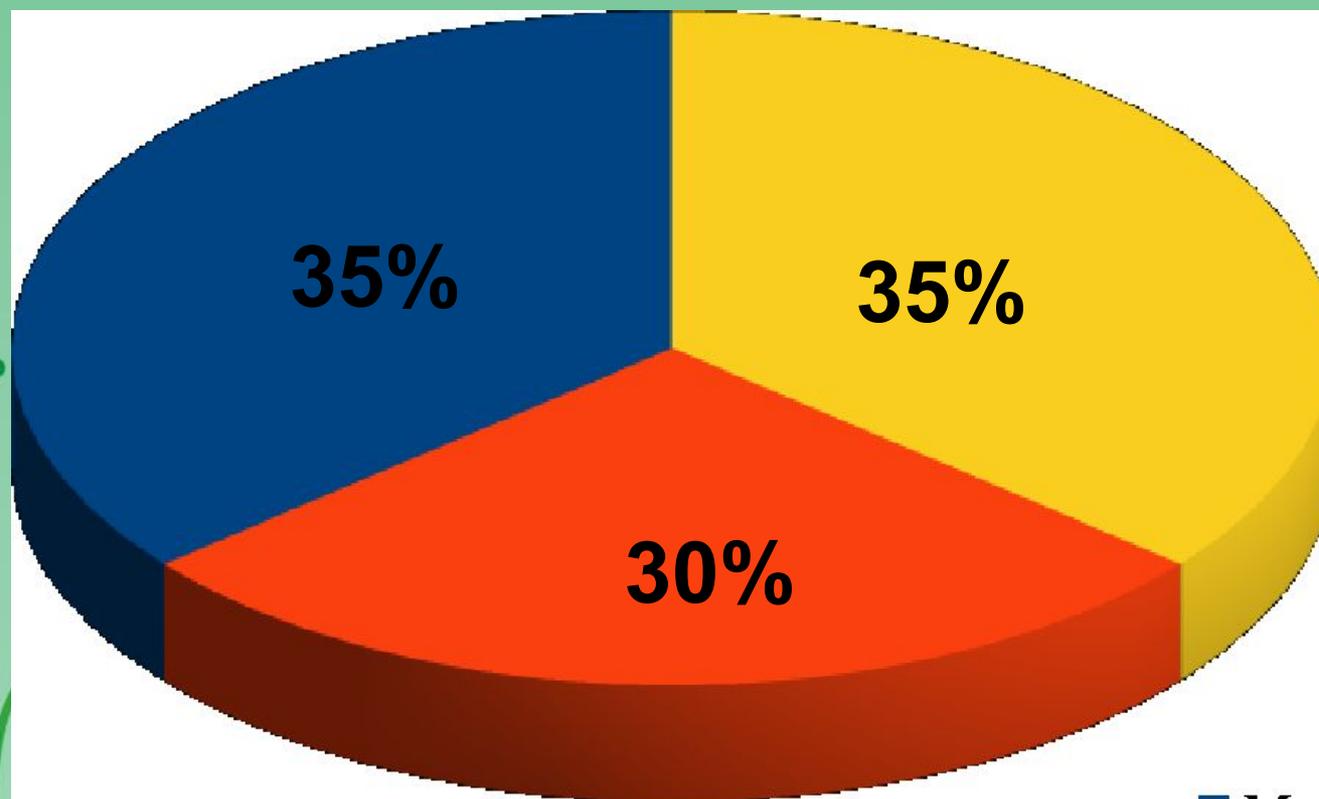
Верите ли вы в фитотерапию?



У вас имеются заболевания ЖКТ?



Какими методами вы лечитесь?

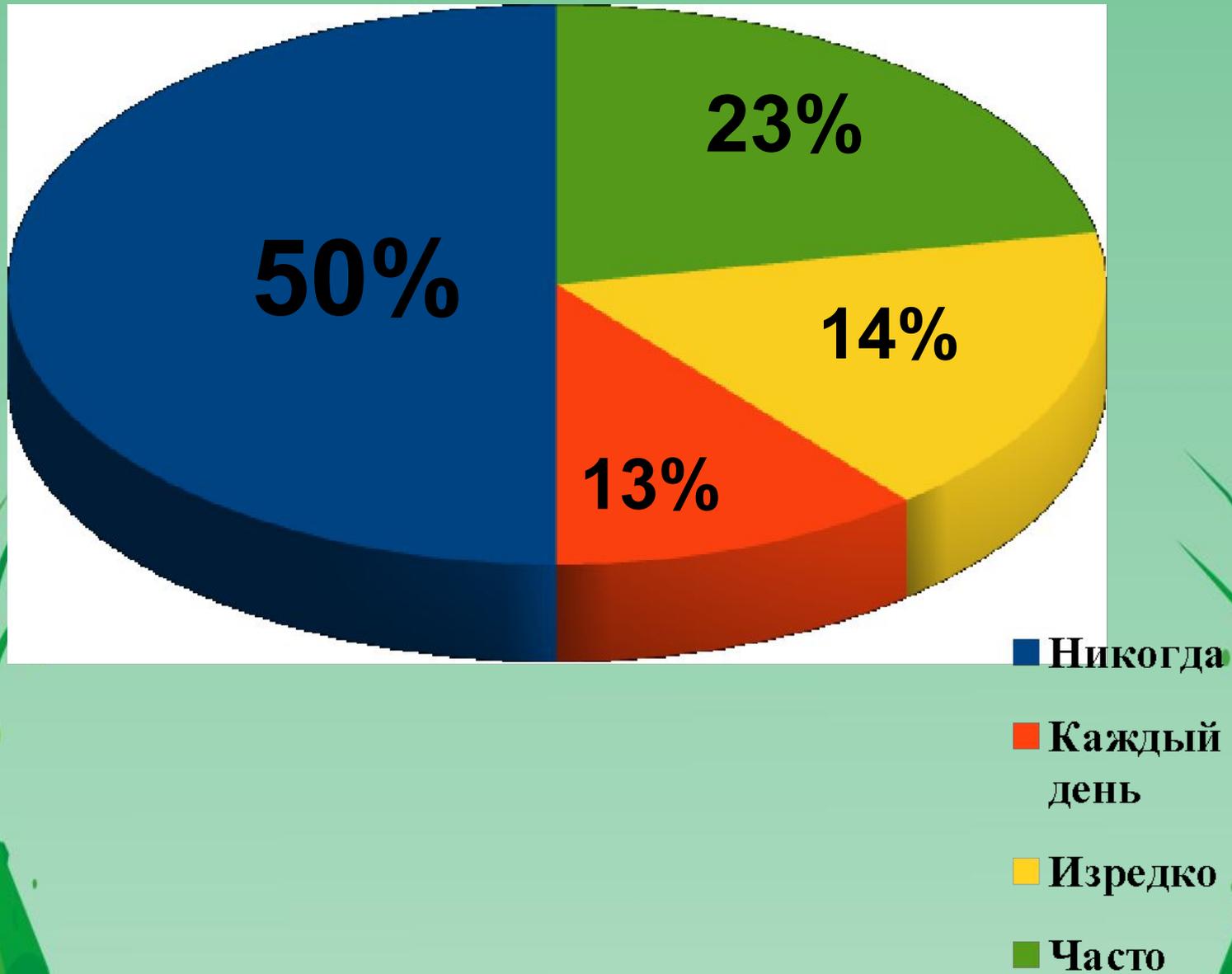


■ **Медикаментозный**

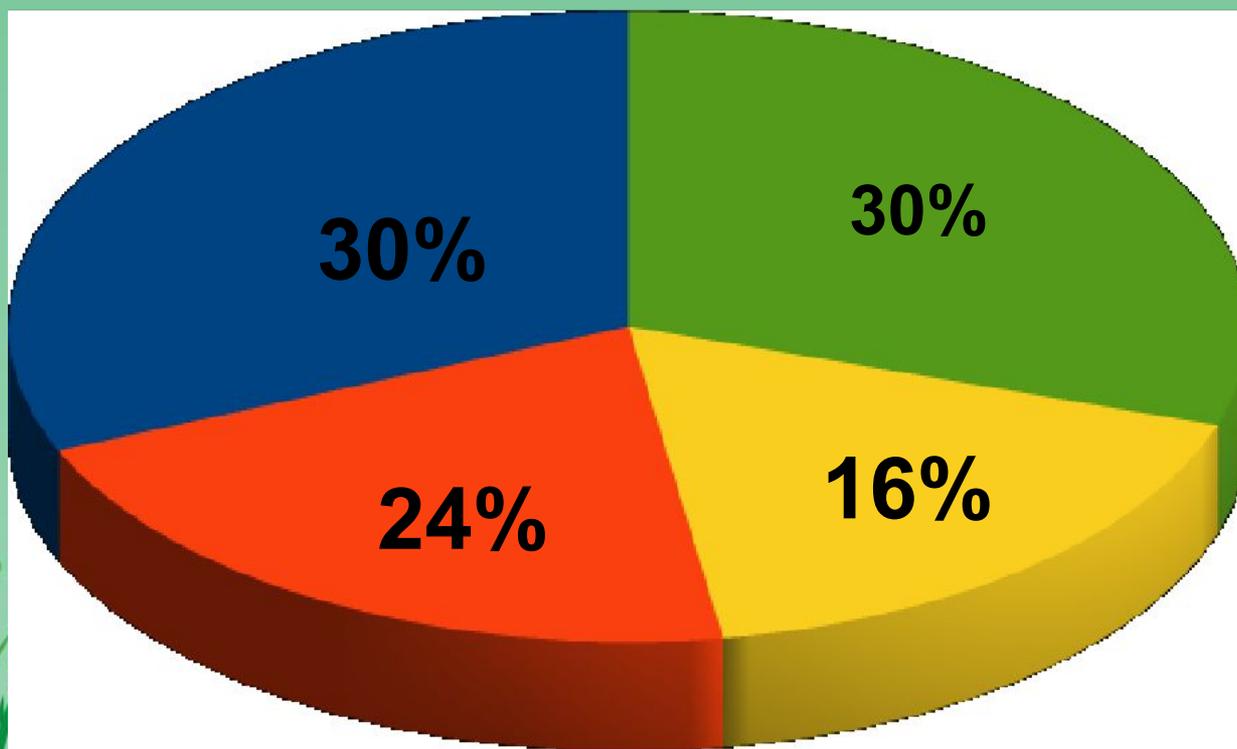
■ **Фитотерапия**

■ **Не лечусь**

Как часто вы прибегаете к фитотерапии?

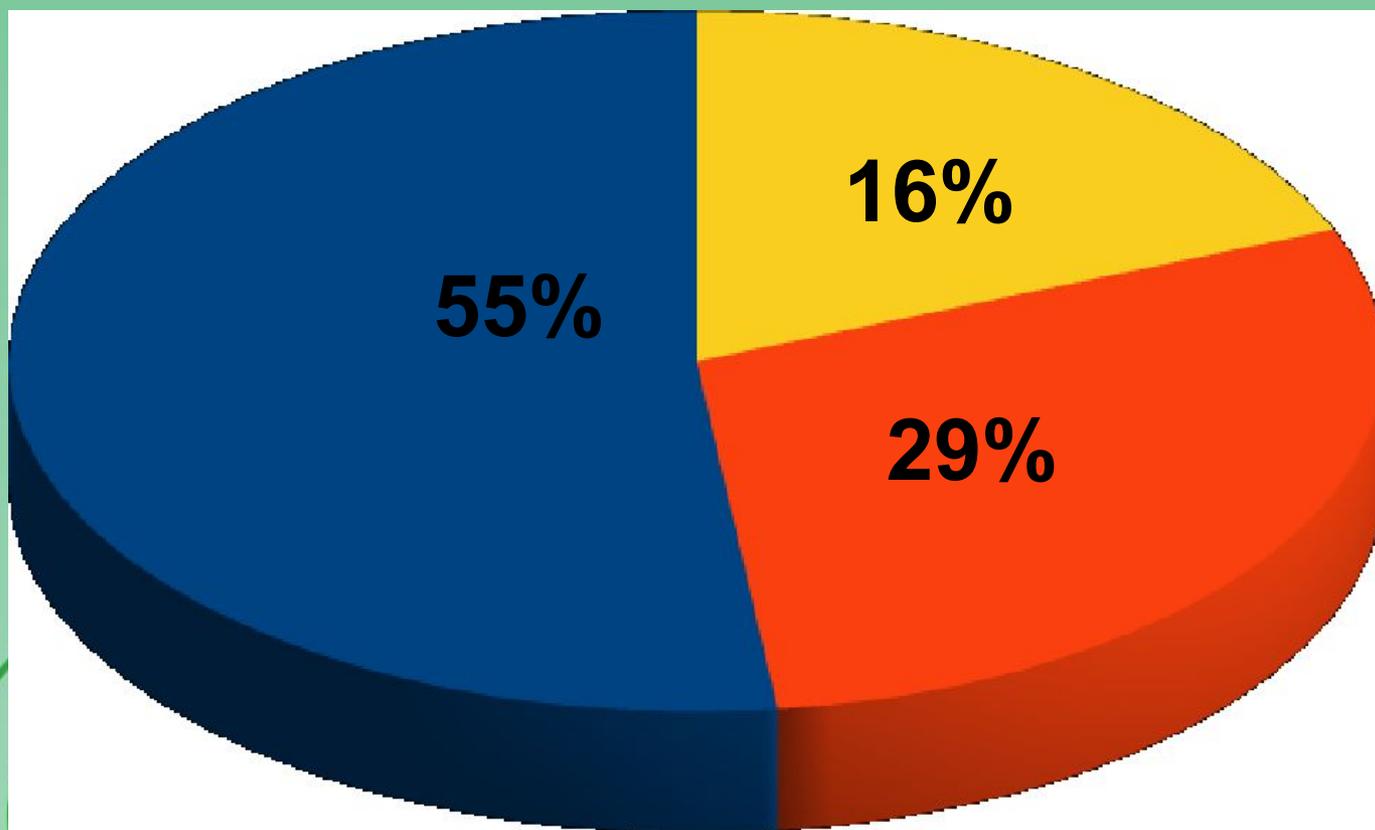


Какую лекарственное растение вы считаете самым эффективным?



- Ромашка
- Зверобой
- Календула
- Подорожник

Где вы приобретаете лекарственные растения?



- В аптеке
- Самостоятельно собрать
- Интернет

AMOR
NON EST
MEDICABILIS
HERBIS

ЛЮБОВЬ ТРАВАМИ НЕ ЛЕЧИТСЯ
ОВИДИЙ



улыбаемся и машем