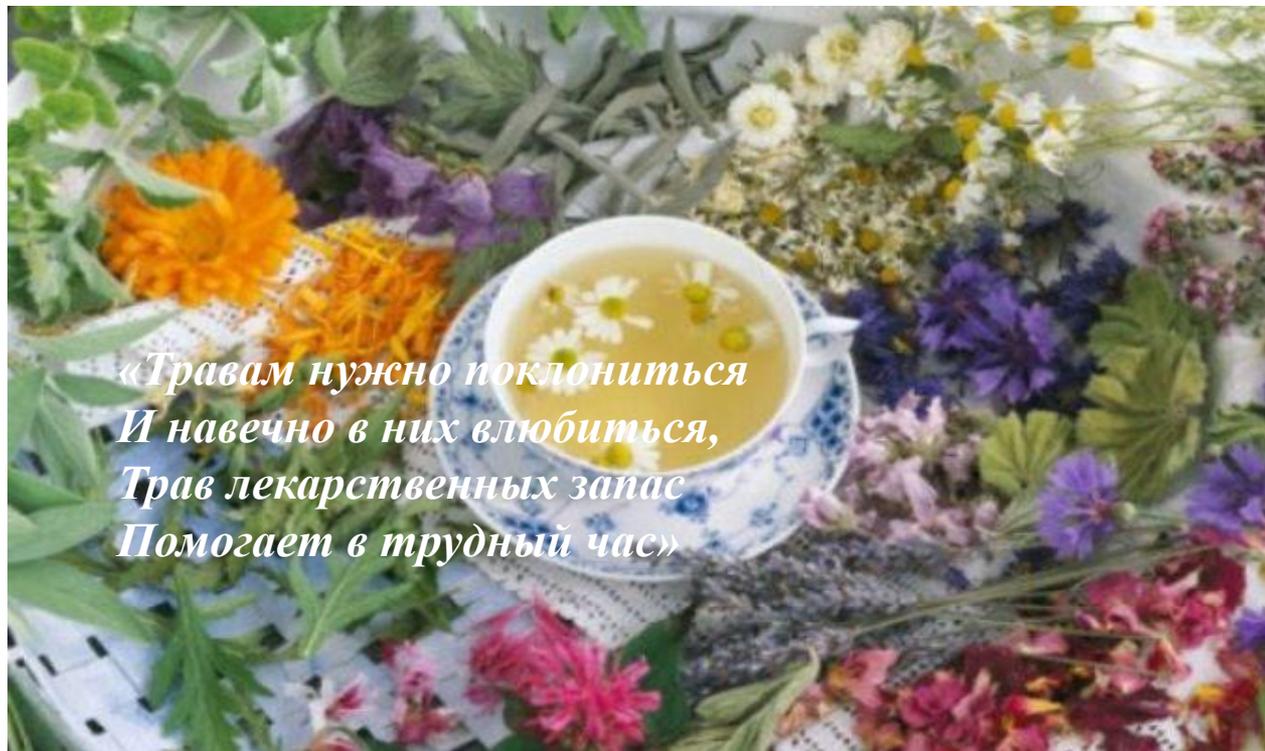


Лекарственные травы



*«Травам нужно поклониться
И навечно в них влюбиться,
Трав лекарственных запас
Помогает в трудный час»*

Траволечение

Существуют разные способы лечения. Траволечение - один из них.

Лечебные травы (растения) применялись издавна, и лечение травами имеет глубокие корни, уходящие в историю человечества. На протяжении всего времени своего существования и развития, человеку вольно и невольно приходилось испытать на себе свойства и действие тех растений, которые росли вокруг него. Таким образом, человек обрёл опыт применения лекарственных растений.

Даже в настоящее время, когда развита фармакология (наука о лекарственных веществах и их действии на организм) и фармацевтическая промышленность (массовое стандартизованное, высокопроизводительное промышленное производство лекарственных средств), применение лекарственных трав остаётся актуальным.

Лекарственные растения применяются для лечения острых и хронических заболеваний. Более того их используют как профилактическое средство. Но следует понимать, что не при всяком заболевании и не во всех случаях следует принимать лекарственные травы. В некоторых случаях будут предпочтительны другие методы лечения.

Почему траволечение остаётся актуальным и многие люди интересуются им? Потому, что оно оказывает мягкое воздействие на организм с гораздо меньшим количеством побочных эффектов или их отсутствием. А ещё потому, что человек и растения являются частью единой Природы.

*Золотые лепестки,
Хрупкий стебелёк.
Распустился у реки
Солнечный цветок.
Только тучка набежала,
Сжались лепесточки.
На зелёных стебельках –
Круглые комочки»*



Мать-и-мачеха

Мать-и-мачеха (латинское название *Farfarae flos*) — травянистое сложноцветное растение семейства астровых. Будучи по сути сорным растением, трава распространена на всей территории России, в Белоруссии, на Украине, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в лесных и степных зонах. Иногда цветы мать и мачехи можно увидеть на берегах рек, на обрывах и вдоль дорог.

Чем полезна мать и мачеха? В качестве лекарственного сырья обычно заготавливают листья и цветки полезного растения. Полезные свойства мать-и-мачехи применяют как в медицинских, так и в косметологических целях. Для этого используют отвары и настои растения.

Листья мать и мачехи содержат массу ценных веществ: гликозиды, каротиноиды, сапонины, органические кислоты — яблочную и винную, аскорбиновую кислоту, полисахариды, слизи, вяжущие и дубильные вещества, минеральные соли и небольшой процент эфирного масла.

Применение в народной медицине. Что лечит мать и мачеха? Отвары цветов и листьев применяют в народной медицине как отхаркивающее и потогонное средство при простудных и вирусных заболеваниях, а также при воспалениях мочевого пузыря, циститах, колитах и энтеритах. Часто цветки мать-и-мачехи используют в чайных сборах вместе с другими лекарственными растениями.

*«У Ромашки, у аптечной,
Появился друг сердечный:
Рысь лечила тонзиллит –
Горло больше не болит»*





Ромашка лекарственная — однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Стебель прямостоячий, ветвистый, ребристый, с сидячими двоякоперисторассеченными листьями, высотой до 20—40 см. Корзинки с белыми язычковыми и со срединными желтыми, очень мелкими трубчатыми цветками, на длинных ножках, сидят поодиночке на концах ветвей. Цветоложе полое, выпуклое, коническое, внутри полое. Цветет ромашка лекарственная в мае — августе.

В народной медицине ромашку применяют от самых различных заболеваний, используют внутрь и как наружное средство; при простуде, болезнях желудочно-кишечного тракта, ревматизме, подагре, женских болезнях, невралгических болях, поносах. Пары ромашки вдыхают при гриппе. Настой применяют внутрь, наружно, в виде микроклизм и спринцеваний. Он уменьшает бродильные процессы, снимает спазмы кишечника и отек слизистой оболочки желудка, усиливает выделение желчи, способствует быстрому заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

В качестве наружного средства ромашка используется при лечении плохо заживающих ран, при ожогах, обморожениях, от выпадения волос и для ножных ванн при потливости ног.

Настойку ромашки используют для промывания язв, экзем и воспаленных век. При фурункулах, потливости и геморрое ее используют в виде примочки. Препараты ромашки применяются также для борьбы с хроническим насморком, острыми и хроническими воспалениями слизистой оболочки носа и носоглотки, при воспалении придаточных полостей носа также очень хороши ромашковые паровые ванны.

Кроме указанного, ромашку используют как пряное, вкусовое вещество для повышения аппетита и улучшения усвоения питательных веществ.

В косметике ромашка находит применение в виде настоя для придания волосам золотистого оттенка и для поддержания свежести кожи в качестве умываний.

*«Подорожник под ногами –
Землю застелил коврами.
Лапы им Песец лечил,
И теперь зверь полон сил»*





Подорожник относится к достаточно распространенным в нашей местности растениям. У нас наиболее распространены такие виды, как подорожник большой, подорожник средний и подорожник блошиный. Представителей данного вида растений, как можно понять из названия, очень часто можно увидеть вдоль дорог. Кроме того, подорожник очень любит пустыри, поляны и луга. Это растение прекрасно растет в степной местности.

В официальной медицине экстракт листьев и семян подорожника можно встретить в составе некоторых сиропов от кашля, поскольку подорожник является прекрасным средством для лечения бронхитов, а также в составе некоторых настоек и прочих лекарственных препаратов. В народной медицине целебные свойства подорожника известны уже очень давно и широко используются на протяжении вот уже нескольких веков.

В народной медицине целебные свойства подорожника известны уже очень давно и широко используются на протяжении вот уже нескольких веков. Подорожник, часто используется для лечения ушибов, укусов и прочих ран народными методами. Он обладает прекрасными противовоспалительными, кровоостанавливающими и антисептическими свойствами. Правда, как и любые другие лекарственные травы, подорожник также имеет свои противопоказания.

Правила сбора лекарственных растений

- Правило 1. Собирайте только необходимые вам травы, которые вы хорошо знаете.
- Правило 2. Нельзя проводить сборы в радиусе 500 метров свалок и промышленных предприятий. Так же на расстоянии 100 метров даже от проселочных дорог.
- Правило 3. В какую погоду лучше проводить сбор. Надземные части растений обычно собирают в сухую ясную погоду. Нельзя собирать цветы и листья мокрыми после дождя или по росе. Такой сбор медленно сохнет и быстро загнивает. Корни и корневища лучше выкапывать лопатами или плоскими вилами после дождя, когда земля еще влажная или утром по росе.
- Правило 4. Не срывайте растение целиком, если вам нужны только некоторые его части, бережно обращайтесь с ним. Так же недопустим полный сбор какого-либо растения с определенного участка. Оставьте как минимум 1/3 растений на площади для дальнейшего развития и размножения. Не срывайте целую ветвь с дерева, если вам нужно собрать с нее только цветы, листья или плоды. И не оправдывайте себя тем, что чем больше кустов и деревьев ломаешь, тем они лучше растут. Ведь любую обрезку нужно проводить по правилам.
- Правило 5. Зависимость от лунных фаз. Сбор цветов и листьев лучше проводить при растущей луне (за исключение крапивы). Корневища выкапывают в полнолуние или при убывающей луне. В такие дни части растений обладают наибольшей силой.
- Правило 6. Собранные части растений надо рыхло укладывать в корзины. Нельзя утрамбовывать или запихивать в мешки. Дома следует немедленно разложить сбор тонким слоем для сушки.

Мир растений - величайшее чудо природы, наше целительное богатство и царство красоты. Каждое растение представляет собой своеобразную фабрику, в которой происходит синтез самых разнообразных редчайших и полезных для человека веществ. Многие лекарственные растения прошли через века, дарили здоровье десяткам поколений. Они прочно вошли в современную медицину и по-прежнему продолжают целить больных.



**Есть в травах и цветах целительная сила,
Для всех, умеющих их тайну разгадать**