

Советуем всем, кого интересует самостоятельный сбор и применение растений для профилактики и лечения заболеваний, для начала ознакомиться с основными правилами:

- *Сбор лечебных трав следует проводить в местах, удаленных от авто- и железнодорожных магистралей, а также промышленных предприятий и мест утилизации промышленных отходов.*
- *Применение лекарственных растений следует согласовывать с лечащим врачом, особенно если речь идет о лечении детей, пожилых людей и людей с ослабленным иммунитетом. При этом следует принимать во внимание индивидуальную непереносимость организмом тех или иных растений, а также продуктов природного происхождения.*
- *Необходимо верить в себя и целительную силу природы. Вероятно, именно это правило следует считать основой народной медицины, краеугольным камнем борьбы с болезнями. Призовите внутренние силы своего организма, позвольте себе наполниться бурлящей природной энергией и нанесите болезням сокрушительный удар. Представьте себе, как волшебный мир трав, цветов, растений, чистых природных источников и солнечного света дарит Вам силу и радость! Сохраните в себе это чувство и темные силы болезней, даже самых, на первый взгляд, страшных - начнут таять и отступать.*

Каждый из нас рожден для счастья, как птица - для полета. Пусть Ваш день будет наполнен радостью и природным теплом, частичка которого живет в каждом из нас.

Траволечение - это один из способов. 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 и фармацевтическая промышленность, 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. 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.



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 307
Красноармейского района города
Волгограда

ЛЕКАРСТВЕННАЯ ПОЛЯНКА

Подготовила: Рогова Е.В., воспитатель



Лечение травами

Преимущества употребления лекарственных растений перед использованием химических препаратов очевидны. Это их мягкое действие, отсутствие побочных эффектов и общеукрепляющий эффект.

Ещё до нашей эры древнегреческий целитель Гиппократ утверждал, что в природе содержится великое множество лекарственных веществ, пребывающих в идеальном виде – это лекарственные растения, способные в необработанном состоянии, в качестве соков оказывать оздоравливающее действие на человеческий организм.

За время своего развития человечество накопило весьма богатый опыт применения различных фитопрепаратов. При их правильном применении они действительно обладают гораздо более мягким и полезным действием, нежели химические лекарства, менее токсичны и не вызывают аллергии, а также привыкания, сколько бы они не употреблялись. К тому же, целебные травы не оказывают угнетающего действия на защитные силы человеческого организма, а напротив, активны по отношению ко многим штаммам микроорганизмов, которые приобрели устойчивость к воздействию антибиотиков, и даже обладают способностью усиливать иммунитет, помогая человеку быстрее справиться с болезнями. Однако следует учитывать, что всё это осуществимо только при правильном их применении. Фитотерапия сейчас применяется как вполне самостоятельный лечебный метод (проводится такое лечение только под наблюдением врача-фитотерапевта), так и в комплексе с медикаментозным лечением множества заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, выделительных органов (почек, мочевого пузыря), а также опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и зрения, кожи и т.д.



Лечение травами при простудных заболеваниях

С наступлением холодного времени года организм человека подвергается атаке всевозможных вирусов (так как это наиболее благоприятное время для их размножения), которые вызывают различные вирусные инфекции. При гриппе и простуде, а также во время эпидемии в профилактических целях лучше всего применять доступные фитотерапевтические средства.

Можно при помощи растительных средств произвести дезинфекцию помещения. Для этого нарезается кольцами репчатый лук и помещается в центре помещения. Запах лука тотчас же разнесется по комнате. Фитонциды лука прекрасно уничтожают вирусы. Фитонциды чеснока еще более активны фитонцидов лука. Поэтому можно размять несколько зубков чеснока и так же оставить открытыми в помещении.

Хорошими дезинфицирующими свойствами обладают так же **листья березы**, собранные ранней весной и высушенные в тени. Если березовые листья распарить, залив кипятком, аромат березы разнесется по всему помещению. И это не просто приятный запах березового леса. Это фитонцидный запах эфирных масел березовых листьев, угнетающий и убивающий болезнетворные вирусы и бактерии. Таким же эффектом обладают хвоя ели, сосны, лиственницы, туи, можжевельника.

Следует отметить, что своевременно начатая фитотерапия, при острых вирусных заболеваниях, может предотвратить развитие болезни и способствовать более легкому ее течению.

При первых признаках простуды принимают растительные сборы, улучшающие дренаж бронхо-легочной системы, обладающие витаминными, потогонными свойствами. **Буквица (трава) - 20,0 г, ромашка аптечная - 20,0 г, шалфей - 20,0 г.** Все измельчить и хорошо смешать. 1 столовую ложку смеси с верхом на 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. На ночь выпить 2-3 чашки горячего настоя с медом. Пить как чай в течение дня. Если простуда с головной болью, то добавить **мяты - 10 г** к основному сбору. Если простуда с ознобом, то добавить **цветов черной бузины - 10 г** к основному сбору.

Еще один из эффективных сборов при ОРВИ и гриппе: **бузина (цветы) - 20,0 г, липа (цветы) - 20,0 г, ива (кора) - 20,0 г, пион (цветы) - 10,0 г, солодка голая (корень) - 10,0 г, ромашка аптечная (цветки) - 10,0 г.**

2 столовые ложки измельченного сбора заварить в 0,5 л кипятка, настоять 15 минут, процедить, отжать. Настой выпить теплым в течение дня.

При простудных заболеваниях эффективными являются полоскания рта и носоглотки. Полоскания надо делать на протяжении всего воспалительного процесса, до полной его ликвидации, то есть, не менее 5-7 дней. Эффективными будут отвары аира болотного, листьев березы повислой, отвар с корневищами горца змеиного, хвоя ели обыкновенной, коры ивы белой, настой листьев мать-и-мачехи, календулы, огуречной травы, листьев грецкого ореха, травы и с цветками фиалки трехцветной, листьев шалфея лекарственного, листьев и цветков земляники лесной.

Для ингаляций используют листья подорожника, эвкалипта, цветки душицы обыкновенной, отварной картофель, траву тимьяна ползучего.

Фруктовые и овощные соки обязательный компонент лечения при простудных заболеваниях. Наиболее полезны соки с мякотью. Фруктовые и овощные соки помогают быстро восстанавливать силы после острых инфекций. Обильное витаминное питье просто необходимо организму во время болезни.

Помните, что природные компоненты, содержащиеся в овощах, фруктах, травах способны противостоять респираторным вирусам, надежно защитить организм и предотвратить болезнь.

