**Фитотерапия. Традиции травничества в народной медицине**

***Мезенцева Анастасия Владимировна,***

*студент, ГБПОУ ВО «Александровский промышленно-правовой колледж»,*

*Россия, Владимирская область, город Александров*

**Фитотерапия**

*Лечебные травы*

Фитотерапия — метод лечения различных заболеваний человека, основанный на использовании лекарственных растений и комплексных препаратов из них.

Актуальность темы: во-первых, лечение народными средствами доступно для каждого человека, они произрастают повсюду: в полях, на лугах, в лесах, в садах и огородах, а также в горной местности; во-вторых, рецепты народной медицины передаются в семьях от поколения к поколению; в-третьих, достаточно много литературы на прилавках книжных магазинов, в домашних библиотеках и на просторах Интернета. Главное - правильно использовать тот или иной рецепт по какому-либо заболеванию. В аптеках тоже можно найти на прилавках множество сухих трав, сиропы, настойки и т.д. А современная медицина основывается на приготовлении лекарственных препаратов с использованием фитотерапии.

Задачи. Узнать, как можно больше о пользе лекарственных трав и применить знания на практике.

Цель использования методов фитотерапии. Профилактика заболеваний.

**Отвары из трав**

В народной медицине фитотерапия прекрасно используется при лечении атеросклероза[[1]](#footnote-1) сосудов головного мозга.

Цели лечения атеросклероза народными средствами:

- поддержание эластичности сосудистых стенок;

- уменьшение процесса отложения липидных веществ;

- выведение из организма излишков холестерина;

*Земляника*

Например, земляника выводит из организма лишние соли и холестерин.

Приготовление отвара из земляники:

- измельчают зеленые листья растения;

- кипятят в 200 граммах воды около 10 минут;

- охлаждают отвар;

- процеживают.

Готовый земляничный отвар пьют небольшими глотками.

*Мелисса и вереск*

Отвар из мелиссы уменьшает нервные проявления атеросклероза.

Приготовление отвара от мелиссы.

- небольшую горсть сухой травы заваривают как чай;

- охлаждают и пьют.

Таким же образом приготавливают отвар из вереска:

- используются молодые веточки растения;

- охлаждают и пьют без ограничения.

Эти виды отваров безопасны для организма и не вызывают побочных эффектов.

*Крапива*

Крапива положительно действует на обменные процессы и сердечную деятельность.

Используются для лечебного отвара сухие листья и стебли растения.

Приготовление отвара из крапивы:

- 5 столовых ложек сырья заливают кипящей водой;

- варят 5 минут;

- охлаждают отвар;

- принимают 3-4 раза в день перед приемом пищи.

*Семена укропа*

Очищают сосуды и уменьшают приступы головной боли семена укропа. Применение:

- отмерить 1 столовую ложку сырья;

- залить 1 стаканом кипятка;

- настаивать 30 минут;

- процедить и принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день на протяжении 10-12 дней.

**Сборы**

Многокомпонентные рецепты действуют на организм комплексно, избавляя от всевозможных проявлений атеросклероза. Принимают их длительное время.

Сбор 1. Приготавливаем такие ингредиенты: листья крапивы; листья барвинка; цветы боярышника; цветы конского каштана; трава донника лекарственного; сушеные ягоды малины; измельченные плоды шиповника:

- смешиваем лекарственные травы в равных количествах;

- 1 столовую ложку сбора заливаем 200 граммами кипятка;

- настаивают 2 часа;

- принимают по 5 столовых ложек настоя 3 раза в день.

Сбор 2. Компоненты: тысячелистник; корень одуванчика; корневища пырея; лапчатка прямостоячая.

Приготовление:

- смешиваем поровну все травы;

- 1 столовая ложка сбора заливается стаканом кипятка;

- настаивается 1 час;

- пьют по 100 грамм настоя в первой половине дня.

**Соки**

Растительный сок полезен не только для лечения, но и для профилактики. Для приготовления соков используются такие овощи и фрукты: картофель; тыква; свекла; томаты; черная редька; цитрусовые.

*Сок из картофеля, свеклы и тыквы*

Картофельный сок пьют свежевыжатым. Приготовление:

- клубни картофеля используют прямо с кожурой;

- свекольный сок оставляют на 1 час в холодильнике, потом пьют;

- тыквенный сок смешивают кипяченой водой в пропорции 1:1 для улучшения пищеварения. Противопоказания: нельзя пить людям с серьезными расстройствами пищеварительной системы и диабетикам.

*Соки из лекарственных растений*

1. Сок из алоэ усиливает иммунитет и действует желчегонно. Принимают по 1 чайной ложке свежего сока 3-4 раза в день перед каждым приемом пищи.
2. Общеукрепляющий сок из ягод калины или облепихи. Выдавливают сок из горсти спелых ягод и пьют.

**Настои**

Настои из трав приготавливают таким образом: не кипятят, а заливают горячей водой и настаивают. На стакан кипятка используются 1 столовая ложка высушенной в тени той или иной лекарственной травы.

*Подорожник*

Подорожник известен как кровоочищающее средство.

Рецепт приготовления настоя:

- заваривают 2-3 больших высушенных листа;

- пьют небольшими глотками в течение часа.

*Зверобой*

Трава зверобоя уменьшает застой желчи, укрепляет сосуды, улучшает кровообращение и кровоснабжение внутренних органов.

Настой принимают в количестве 60-70 грамм (третья часть стакана) за полчаса до еды.

От бессонницы - к зверобою прибавляют равное количество травы тысячелистника и употребляют перед сном.

*Одуванчик*

Настой из корневищ одуванчика повышает аппетит и препятствует застою желчи. Приготовление:

- промывают и очищают корень одного растения;

- заливают стаканом кипятка;

- принимают по 60-70 грамм (третья часть стакана) за 15 минут до приема пищи.

**Настойки**

Настойку подбирают в зависимости от симптомов заболевания.

*Клевер*

Головокружение и шум в ушах. Поможет настойка из лугового клевера.

Приготовление:

- 80 грамм свежей травы кладут в темную стеклянную посуду;

- заливают 1 л спирта или водки;

- натаивается 10 дней в защищенном от света месте, периодически встряхивая;

- выпивать ежедневно перед сном по 2 столовые ложки готовой настойки.

*Чеснок*

Лечение заболевания сосудов чесноком. Средство улучшает зрение, устраняет шум и боль в голове, придает сосудам эластичность.

Приготовление чесночной настойки:

- 300 грамм очищенных чесночных долек заливают 0,5 л спирта;

- настаивают 20 дней;

- принимать готовое средство 1 раз в день, добавляя 20 капель настойки на стакан молока.

**Лечебное питание**

Народные рецепты предусматривают использование еды в качестве лекарства. Употребляется вкусная и здоровая пища. При атеросклерозе в рационе исключают сливочное масло, жирные сорта мяса, печень, яйца, рыбную икру, поскольку они содержат много холестерина. Ограничивают количество поваренной соли. А также, исключают какао, шоколад, черный чай и кофе. Пьют зеленый чай и желчегонный напиток из шиповника: горсть сушеных ягод измельчают; кладут в термос; заливают кипятком и настаивают 2-3 часа. Животные жиры заменяют растительными. В качестве лечения рекомендуют ежедневно принимать по столовой ложке кукурузного, оливкового масла, очень полезно масло из грецких орехов.

*Кисель с медом*

Из гречневой муки можно приготовить лечебный кисель. Приготовление:

- 2 стакана воды и 5 столовых ложек муки;

- смешивают, варят 10-15 минут и добавляют немного меда;

- принимают кисель 2 раза в день.

*Овощи и фрукты*

Для приготовления лечебных блюд из овощей и фруктов, которые богатые пектином и клетчаткой и усиливают перистальтику кишечника, выводя из организма лишний холестерин, используют: землянику, крыжовник, вишню, яблоки, бахчевые (дыни, арбузы), авокадо, фейхоа, грейпфруты. Кроме того, эти овощи и фрукты насыщены витамином С, фолиевой кислотой, что полезно при атеросклерозе.

Ускоряет обменные процессы блюдо из печеного баклажана и цветной капусты с добавлением соуса из сметаны и тертого хрена.

Для приготовления салата из моркови (нарезка соломкой), грейпфрута (нарезается кубиками) и грецких орехов (горсть). Заправляют салат кефиром и медом.

Салат из сельдерея:

- используются стебли растения;

- бланшируют 5 минут в кипящей воде;

- заправляют оливковым маслом;

- обсыпка измельченными листьями мяты и семенами кунжута.

Обязательно включают в питание больных атеросклерозом богатый йодом салат из морской капусты с репчатым луком. Хорошо добавлять в рецепты блюд отварную фасоль.

**Профилактика**

Существуют разнообразные способы, помогающие снизить вероятность возникновения атеросклероза. Людям, которые входят в группу повышенного риска, можно заваривать следующие лечебные чаи из растений: - сбор, состоящий из цикория, девясила и корней одуванчика; смесь из мелко измельченных плодов шиповника, листьев земляники и малины; сбор из плодов рябины, мелиссы, лепестков розы и листьев земляники.

Приготовление напитка:

- 20 граммов лекарственного сбора заливают 200 мл воды;

- заваривать и настаивать приблизительно 20 минут.

Профилактика атеросклероза, осуществляемая при помощи лечебных чаев, имеет большое значение для организма.

**Заключение**

Лечение атеросклероза народными средствами, особенно травами, использование полезных пищевых продуктов помогает поддерживать хорошее самочувствие без применения искусственных химических лекарств.

Метод фитотерапии терапии при использовании лекарственных трав и здорового питания помогает приостановить процесс прогрессирования серьезной патологии и не допустить развития возможных осложнений. Все это в совокупности оказывает благотворное воздействие на организм в целом.

Желательно в профилактических целях проходить курс лечения травяными сборами дважды в год – весной и осенью, даже если заболевание введено в длительную медикаментозную ремиссию.

Продолжительность лечения – 1 месяц, рекомендуется периодически повторять курс фитотерапии. Стоит делать это каждый сезон, независимо от общего состояния здоровья.

Не стоит брать на себя функции врача! Лечение атеросклероза народными средствами должно осуществляться под контролем доктора. При помощи одной фитотерапии или голодания справиться с болезнью не удастся. Лечение должно быть комплексным. Но надо помнить о том, что лечебные растения помогают улучшить функции различных органов и систем.

**Список использованной литературы**

1. Большой лечебный травник. Автор: Дубровин Иван. Издательство: Научная книга, 2009.
2. Введение в фитотерапию. Барнаулов О.Д. (Серия «Мир медицины») СПб.: Издательство «Лань», 1999.
3. Лекарственные растения России – Иллюстрированная энциклопедия, 2006.
4. Справочник «Фитотерапия. Традиции российского травничества». Новейший медицинский справочник. Авторы: Корсун В.Ф. и Корсун Е.В., 2007.
5. Травник – золотые рецепты народной медицины – сост. А. Маркова, 2007.
6. Травник. Описание 300 лекарственных растений и способы их применения от 100 самых распространенных заболеваний. Автор: Подоляк А. Издатель: Эксмо. Москва, 2015.

1. Атеросклероз — хроническое заболевание, при котором на стенках крупных и средних артерий откладываются липидные вещества, преимущественно холестерин. В зависимости от локализации жироподобных отложений ухудшается ток крови и нарушается работа сердца, головного мозга, конечностей. [↑](#footnote-ref-1)