

Дата проведения занятий:  
28.11 – группа 2

Кружок «Юные знатоки  
лекарственных растений»  
Руководитель: Липко О.В.

Тема занятия: «Лекарственные растения народной медицины»



Давайте вспомним:

1. Какие основные принципы фитотерапии?
2. В чём преимущества фитотерапии?
3. Назовите условия успешной фитотерапии.

### **Немного истории о целебности растений**

Первые сведения о лекарственных растениях Древней Руси относятся к 1076 году, которые приведены в "Изборнике Великого князя Святослава Ярославича". С распространением письменности появляются русские травники, лечебник, Вертограды. Следом за ними организуется торговля травами в зелейных лавках. Аптекарскую избу, открытую при Иване Грозном принято считать первым медицинским государственным учреждением на Руси. Позже ее преобразовали в Аптекарский приказ, во главе которого стоял аптекарский боярин. Он следил, чтобы каждый сезон составлялся список растений, которые необходимо заготавливать. Зверобой, например, предписывалось собирать, сушить и тереть в муку. Затем были созданы аптекарские огороды - сады, где разводили лечебные травы, растения. В Москве их было несколько. По велению Петра Первого аптекарские огороды создали во всех крупных городах при военных госпиталях. В Астрахани, Лубнах заложили большие плантации, где



выращивали целебные травы, растения, а крестьянам ввели "ягодную повинность", куда был включен сбор целебных трав. С тех пор многие лекарственные растения перестали ввозить из-за границы.

Народная медицина постепенно завоевывает свое место под солнцем традиционной, и многие ее методы, средства и рецепты официально используются на определенных стадиях лечения и реабилитации человека. Не говоря уже о том, что мы сами уже давно и обоснованно пользуемся средствами и рецептами альтернативной медицины.

### **Основные понятия народной медицины**

К народной медицине можно отнести лечение компонентами растительного и животного происхождения, а также использование методик на основе их происхождения.

Практически все рецепты передавались из поколения в поколение. Часто наряду с приготовленным снадобьем использовались молитвы, заговоры.

К продуктам народной медицины относятся:

- Продукция пчеловодства;
- Растения, травы;
- Процедуры, методики – массаж, иглотерапия;
- Вытяжки – настойки, соки;
- Продукция животного происхождения – шерсть, жир;
- Предметы неживой природы – камни, плоды.

Такой список можно дополнить. Но иногда встречаются рецепты, опасные для жизни человека. Поэтому официальная наука не для всех этапов выздоровления человека приветствует применение данных рецептов и методов.

Можно составить довольно внушительный список, при которых помогает народное лечение. Среди них:

1. Похудение.
2. Кашлевой синдром.
3. Простудные болезни.
4. Заболевания желудочно – кишечного тракта.
5. Суставные боли.
6. Женские, мужские болезни.

Методики используются разные, для каждого недуга свои.

### **Лечение детей и взрослых**

Для лечения детей и взрослых как в традиционной, так и в народной медицине применяются различные методы и средства. Организм человека это сложная, высокоорганизованная структура. Растущий детский организм требует одних методов, устоявшийся взрослый, соответственно других. Тем более не будем забывать, что практически нет двух одинаковых людей по протекающим физиологическим процессам в организме.

К примеру, принятие курса антибиотиков у кого-то не вызовет особых побочных явлений. Для другого, это будет хорошим ударом по организму, который породит побочные явления и возможно болезнь других органов.

Или, настой трав, для одного окажет максимально оздоравливающее действие, для другого такого эффекта не будет. Поэтому, хотя общие принципы лечения могут быть одни и те же, подбор методов и препаратов, всегда будет индивидуальным и тем более отличаться для детей и взрослых.

### Дети

Детский организм очень уязвим, чувствителен. Поэтому ко всем манипуляциям следует относиться с особой осторожностью. В первую очередь может возникнуть аллергия, индивидуальная непереносимость, побочное действие.

Многие травяные составы разрешены к использованию не раньше 5-7 лет. Чаще всего в детском возрасте к народным снадобьям прибегают при простудах, проблемах желудка и кишечника

Например, всем известен рецепт при младенческих коликах: чайную ложку спелых семян укропа заливают стаканом кипятка. После того, как все настоится, немножко давать детям с теплой водой.

Или вот народный рецепт ребенку при диарее, который можно использовать при любом возрасте: чайную ложку аптечной ромашки заливаем граненым стаканом кипятка, настаиваем четверть часа. После этого даем выпивать по 3 чайные ложки по 5-7 раз за день. Ромашка – мягкая трава: она помогает при вздутии живота, кашле, ином воспалении.

Также существуют много других рецептов, которые стоит изучать и сохранять для себя, прибегая к проверенным изданиям средств и рецептов народной медицины.

### Взрослые

Для взрослых народные методики применяются в основном при болезнях сердца, сосудов, при суставных болях, бесплодии, нормализации гормонального баланса.

Но здесь тоже необходимо проявить осторожность. Ведь лечение может возыметь обратный эффект. Особо осторожным следует быть в случае склонности к аллергии, при наличии множества хронических заболеваний, а также во время беременности.

Следует помнить о том, что многие травы имеют в своем составе ядовитые вещества. Поэтому, необходимо помнить, что самостоятельное использование народных средств хорошо для профилактики от известных, скажем сезонных заболеваний (простуда, грипп, поднятие иммунитета и т.д.). Но если болезнь уже завладела телом, то применение рецептов народной медицины нужно **обязательно согласовать со специалистом!**

1. Назовите русские ботанические названия лекарственных растений приведенных народных названий: деревей, иван-чай, материнка, богородская трава, гусятник, дикая роза, монгольский чай.

2. Назовите продукты народной медицины.

Ответы присылайте на электронный адрес [lipko.oksana@mail.ru](mailto:lipko.oksana@mail.ru), с указанием имени и фамилии.