

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ ИЮЛЯ

Считается, что собранные на Ивана Купалу цветы и корни имеют особенные лечебные свойства

Праздник Купалы становится все популярнее и традиционно отмечается в ночь с 6 на 7 июля. Иван – это ни кто иной, как Иоанн Предтеча, окрестивший Иисуса в водах Иордана. В этот день даже старики купаются в реках, парятся в банях, используя при этом для исцеления от болезней разные лечебные и душистые травы. А собирают их в праздник или накануне. До наших дней дошла легенда о цветке папоротника, который будто бы раскрывается лишь раз в году, в ночь накануне Ивана Купалы всего на несколько минут. Нашедшему этот цветок откроются многие тайны, он станет провидцем, будет богат...

ФИТОТЕРАПИЯ – НАДЕЖНЫЙ ПОМОЩНИК В ЛЕЧЕНИИ

Советы от заслуженного врача Украины, кандидата медицинских наук **Зои Шевцовой**.



— Поиск в окружающей природе средств лечения всегда был органической потребностью человека, как и поиск вкусной пищи, доброкачественной воды и чистого воздуха, — напоминает она. — В богатой природной аптеке найдено немало эффективных лечебных средств. Длительные и глубокие исследования фармакологических свойств и терапевтической активности лекарственных растений убеждают в том, что в лечебной практике целесообразно применять не только отдельные действующие вещества растений в чистом виде, но и использовать их без химической обработки, то есть фитотерапию (от греческого *phyton* – растение, *therapia* – лечение). Сотни лекарственных растений, ранее применяемых в народной медицине, обладают определенными лечебными качествами и входят в арсенал медикаментозных средств, используемых в современной врачебной практике. Но для этого нужно правильно их собирать и хранить.

КОГДА СОБИРАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Делать это необходимо в сухую и ясную погоду: траву и цветы – во время цветения; корни – осенью в период увядания надземных частей или ранней весной, когда стебли и листья начинают отрастать; семена – не раньше полного созревания.

КАК СУШИТЬ И ГДЕ ХРАНИТЬ

Сушить важно в тени или в местах с постоянным проветриванием. Например, на чердаке или под навесом. Одни растения надо сушить на солнце, другие – в теплой печи. Корни перед сушкой обмывают. Например, корни лопуха очищают от земли щеткой и разрезают вдоль.

Хранить высушенные растения нужно в подвешенных бумажных кулках или охапках. При хранении в ящиках надо предварительно выстлать их внутри бумагой.

Срок годности для трав один год, для корней, плодов и семян – два года и даже больше. Помещение, в котором хранят высушенные растения, должно быть сухим и прохладным.

ОСОБЕННОСТИ ОТВАРОВ И НАСТОЕВ

Отвары бывают двух видов. Одни длительные – с предварительным настаиванием сырья (около суток) в холодной воде, которую затем кипятят. Другие, более легкие (инфузы): растение заваривают как чай, не кипятят, а только настаивают в теплом месте 15–20 минут. Оба вида отваров процеживают и сохраняют для употребления в прохладном месте не более суток.

Для приготовления настоев измельченное растение настаивают в холодной воде в течение шести-восьми часов, затем процеживают и сливают в стеклянную посуду.

Отвары используют для приема внутрь и для наружного применения (согревающие компрессы, ванны и полуванны). Их с успехом применяют в отделении гастроэнтерологии для микроклизм (при воспалительных заболеваниях кишечника).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лекарственное сырье настаивают в теплом виде в течение 8–10 суток, периодически взбалтывая, затем процеживают и сливают во флакон.

Для ванн и полуванн отвар разводят пополам с водой или заваривают 50 г травы на ведро воды. Продолжительность ванн – 20–30 минут.

— Хочу напомнить, что заниматься самолечением категорически нельзя, — подчеркнула Зоя Шевцова. — Только врач поможет подобрать в каждом конкретном случае наиболее эффективные сборы лекарственных растений с учетом характера патологии, особенностей течения и фазы заболевания, а также индивидуальной переносимости.



Рецепти із конверта

МЕЛИССА ДЛЯ СНА

О свойствах некоторых лечебных трав напомнила наша читательница, медик по образованию Галина Сосновская.

«Нарушение сна – актуальная проблема современных людей, — пишет она. — Полноценный сон перезагружает мозг и позволяет организму за ночь восстановиться. Вместо снотворного воспользуйтесь целительной силой природы. Травы можно заваривать, принимать ванны и вдыхать их аромат. Вот некоторые из них».

РОМАШКА

Для решения проблем со сном используют отвар и настой соцветий ромашки, а также ромашковое масло в ароматерапии.

Ромашковый чай готовят из высушенных цветов. Достаточно выпить стакан теплого чая в день. Ромашку нужно использовать с осторожностью, если вы страдаете аллергией на амброзию.

МЕЛИССА

Помогает уменьшить стресс и способствует спокойному сну. Чтобы приготовить мелиссовый чай, залейте чашкой горячей воды несколько вымытых свежих листьев мелиссы. Чай должен настояться в течение 10–15 минут, потом его нужно медленно выпить перед сном.

Более эффективно можно использовать мелиссу в комбинации с валерианой. Снотворное действие оказывает и теплая ванна с экстрактом мелиссы.

Нельзя принимать мелиссу людям с гипотонией, поскольку чай из нее понижает давление.

ПУСТЫРНИК

Снимает эмоциональное напряжение и стабилизирует сон.

Заварите столовую ложку пустырника в одном стакане кипятка и дайте настояться в теплом месте. Процедите настой и пейте дважды в день – в 18–19 часов и перед сном.

Внимание! Затянувшаяся бессонница и регулярные трудности со сном – повод обратиться к психотерапевту и неврологу.

Шановні читачі! Якщо ви знаєте перевірені часом народні методи боротьби з хворобами, надсилайте їх на електронку: nm-babenko@ukr.net

• Реклама

«ФАСТИН» — ДОМАШНИЙ СПАСАТЕЛЬ!

Почему-то в массовом сознании закрепилась мысль, что сгореть на пляже до состояния вареного рака или облиться кипятком во время консервации – это обычное дело, не требующее большого внимания.

Нередко последствиями ожога становятся морщины, веснушки и новообразования, огрубение кожи, а в некоторых печальных случаях – меланома. Поэтому при первых признаках ожога (покраснение, боль, озноб, тошнота или слабость) необходимо срочно принять меры.

Лучше воспользоваться комплексным препаратом, который включает в себя антисептик, анестетик и антибиотик, способные быстро обеззаразить рану, устранить воспаление и боль. В аптечном ассортименте такой препарат есть – это «Фастин» мазь производства компании «Лубнифарм». В состав данного средства входят анестезин (бензокаин) 30 мг, фурацилин 20 мг и синтомицин 16 мг. Сочетаясь в таких дозировках, компоненты препарата обеспечивают необходимую первую помощь человеку с ожогами 1-й степени, свежими ожогами 1–3-й степени, а также при пиодермии и гнойных ранах. И что особенно важно – для облегчения состояния достаточно только одного лекарственного средства. Нужно лишь нанести «Фастин» мазь тонким слоем на марлевую салфетку и наложить ее на поврежденный участок кожи.

Попавшая на кожу, анестезин мгновенно уменьшает болевые ощущения, человек становится легче. Антисептик фурацилин обеспечи-

вает противомикробный эффект, обеззараживает рану и защищает пострадавшее место от инфекций, таких как грамположительные и грамотрицательные бактерии, вирусы и простейшие (спирохеты, риккетсии и другие). Антибиотик широкого спектра действия синтомицин эффективен к большинству микроорганизмов, в том числе устойчивых к другим антибактериальным препаратам, останавливает воспаление, предотвращает развитие гнойных процессов и способствует скорейшему заживлению раны.

Важно, что препарат почти не имеет побочных эффектов и может применяться для детей с шести лет, что говорит о хорошем профиле безопасности. Однако если есть необходимость, по назначению врача «Фастин» мазь может применяться и для детей, начиная с первого месяца жизни.

В пользу препарата говорят его комплексное действие, хорошо изученные компоненты и доступная цена.

Ведь не секрет, что сегодня люди предпочитают лечиться отечественными препаратами, в первую очередь из-за их стоимости. А значит, «Фастин» мазь – комплексная помощь при ожогах!



Реклама. Лікарський засіб. Перед застосуванням уважно перечитайте інструкцію та проконсультуйтеся з лікарем. Р.П. МОЗ України UA/4614/01/01 Виробник: ПАТ «Лубнифарм», Україна, 37500, м. Лубни, вул. Барвінкова, 16. Тел. (05361)7-39-31. Вартість дзвінків згідно тарифів Вашого оператора зв'язку. zbut@lf.com.ua, www.lf.com.ua

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ ЗАШКОДИТИ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю

Юлія БАБЕНКО, фото автора.