

ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Их получают методом перегонки растительного сырья (испаряют и затем снова конденсируют сырье). Используют их чаще всего в водотерапии и ароматерапии. Водотерапия – лечение с применением воды или водных растворов, а ароматерапия – лечение с помощью запахов. Эти два подхода сочетаются между собой, если, например, добавлять в воду для ванны эфирные масла или делать паровые ингаляции с малым количеством эфирного масла.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Краткий список целебных растений, которые желательно иметь дома.

Алоэ (столетник). При ожогах, зуде – применяется наружно. Внутри – при запорах.

Арника. При мышечных болях, растяжениях, синяках. Применяется наружно.

Желтокорень. При ушных инфекциях, воспалении легких и кашле, вызванном простудой. Ускоряет заживление и снимает боль при болезнях десен и стоматите.

Женьшень. При стрессе, упадке сил, импотенции.



Зверобой. При депрессии, упадке сил.

Имбирь. При артрите, тендините, бурсите. Обладает противовоспалительным действием. Облегчает тошноту (в том числе при укачивании), понос, отхождение газов, икоту, аллергию, освежает запах изо рта.

Календула (ноготки). При волдырях, потертостях, раздражении кожи (в том числе от бритья), стоматите. Применяется наружно.

Ромашка. При раздражении кожи, для полоскания горла – наружно. Внутри – при расстройстве желудка и метеоризме.

Эхинацея. Укрепляет иммунную защиту.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Помните и о других природных лечебных средствах. Комбинируйте фитотерапию с лечебной гимнастикой, здоровым питанием, приемом витаминов и снятием стресса.

Будьте здоровы!



Составитель:
Титова Л. В. – заведующая
Вислудубравской сельской библиотекой

МБУК «ЦБС №2»
Губкинского городского округа
Вислудубравская сельская библиотека

**Возьми здоровье
у природы** 



16+

Вислая Дубрава

2021

Сегодня многие специалисты советуют укреплять здоровье в первую очередь растительными средствами, которые, как правило, безвредны, дешевы, действенны и, в отличие от «химических» лекарств, не оказывают такого негативного побочного воздействия. Траволечение, или фитотерапия – одна из важнейших составляющих домашней медицины.

ОСНОВЫ ФИТОТЕРАПИИ

Но следует помнить, что лекарственные травы не являются абсолютно безобидным средством. Растительные травы могут вступать в опасное взаимодействие с обычными лекарствами и друг с другом. К тому же, лишь некоторые из них имеют стандартизированную, проверенную форму.



Настои или отвары приходится готовить самим, таким образом, надежность и действенность самодельного снадобья сильно зависят от его «создателя». Поэтому я и решил в этой статье осветить некоторые факторы траволечения, обязательные для его результативного применения в домашних условиях.

ВОДНЫЕ ЭКСТРАКТЫ (ЧАИ)

Различают два типа водных экстрактов. Первый тип – настой. Мягкие части растений (листья, цветки) заваривают как обычный чай – заливают кипятком и дают настояться некоторое время (обычно 15-20 минут). Второй тип – отвар.



Твердые части растений, из которых экстрагировать полезные вещества сложнее (кора, корни, корневища), кипятят в воде на медленном огне около 10-30 минут. В обоих вариантах, до того как пить целебный чай, его процеживают.

СПИРТОВЫЕ ЭКСТРАКТЫ (НАСТОЙКИ)

Они более насыщены полезными веществами, чем чай, так как спирт – мощный растворитель. Еще они ароматнее, действеннее и вдобавок быстро впитываются в кишечник. Чтобы получить настойку в домашних условиях, травяной сбор заливают спиртом или водкой и настаивают несколько недель.

Иногда вместо этилового спирта используют глицерин. Настойки сохраняют свои целебные свойства гораздо дольше, чем

скоропортящиеся чаи. Хранят их в посуде из темного стекла.

Дозы настоек измеряются в каплях, миллилитрах, чайных ложках. Как правило, для употребления их разводят водой. Аптечные настойки продаются в емкостях с капельницей или пипеткой. Для дозировки настоек домашнего приготовления удобно использовать мерный шприц.

Чтобы приготовить настойку самостоятельно, нужно хорошенько измельчить травяной сбор, поместить его в стеклянную емкость, залить водкой и закрыть плотной крышкой (пробкой). Соотношение составляющих – 1:5 (на одну часть сбора – 5 частей растворителя). Оставить настаиваться в темном месте на 6 недель.



Раза два в день как следует встряхивать. Потом процедить, отжав из трав как можно больше жидкости. Некоторые травы лучше настаивать не на водке, а на спиртовом растворе другой концентрации. Чтобы не промахнуться, лучше придерживаться инструкций специалистов, изложенных в различных справочниках и руководствах.