# Лекарственные растения

Народами древнего мира использовалось до 21 тыс. видов растений. Уже на самых ранних стадиях развития человечества растения были не только источником питания людей, они помогали человеку избавиться от болезней.

Обычно выделяют следующие категории лекарственных растений:

**Официальные лекарственные растения** - растения, сырьё которых разрешено для производства лекарственных средств в стране.

**Лекарственные растения народной медицины** - наиболее широкая категория, большинство растений, многие растения этой группы активно используются в странах, где медицинская помощь недоступна или слишком дорога.

В лекарственных травах содержится минимум одно вещество, обладающее лечебными свойствами. Это вещество или вещества неравномерно распределены по тканям и частям растения. Поэтому при сборе лекарственных трав надо знать, где сосредоточены полезные элементы и в какой период развития растения их концентрация максимальна.

**Лекарственные растения** - обширная группа растений, органы или части которых являются сырьём для получения средств, используемых в народной, медицинской или ветеринарной практике с лечебными или профилактическими целями. Наиболее широко лекарственные растения представлены в народной медицине. В качестве лекарственных растений в начале 21 века широко используются зверобой, календула, ромашка, тысячелистник, мать-и-мачеха, шиповник, облепиха, подорожник, мята, брусника, малина, укроп, петрушка и многие другие.

Все лекарственные травы и лекарственные растения обладают полезными и очень ценными свойствами именно за счет того, что в их составе находятся специальные целебные для человеческого и животного организма, вещества. При правильном использовании эти вещества будут оказывать на организм, соответствующий эффект.

Собирать семена или плоды лекарственных растений и лекарственных трав нужно именно по наступлению периода их полнейшего созревания. Наибольшими целебными свойствами кора деревьев обладает именно весной, когда сок только начинает двигаться внутри, когда они полны жизни.

Лекарственные травы и растения применяют как внутренне, так и наружно:

*Внутрь* применяют водное содержание: настой, отвар, водно-спиртовые, масляные настойки, из лекарственного растительного сырья или сборов. Из сочных свежих частей растений получают сок.

Для *наружного* применения используются: травяная ванна, обертывание, примочка, компресс.

Народная медицина является неисчерпаемым источником медицины. На протяжении многих столетий она занимала ведущее положение в человеческом обществе.

Народной медициной занимались врачеванием повивальные бабки, и др. В лечении больных они использовали веками накопленный своими соплеменниками опыт, знания целебных средств.

В народной медицине врачеватели в своей деятельности использовали лекарственные средства различного происхождения, но больше всего они состояли из трав, плодов и кореньев. В связи с этим фитотерапия стала общепризнанным методом для профилактики и лечения многих заболеваний. Например, В Юго-Восточной и Средней Азии коренное население по сей день лечится только травами на основе традиционной медицины.

Территория России с древнейших времен славилась изобилием растительного мира. На протяжении многих столетий ее обитатели создавали свою самобытную народную медицину, с лечебной целью использовали различные средства растительного, животного и минерального происхождения Они постоянно расширяли ассортимент целебных трав, плодов и кореньев, совершенствовали способы их применения. Одни из народных лекарств в виде "народного устного лечебника" дошли до наших дней, а некоторые незаслуженно позабыты.

С незапамятных времен для защиты от болезней люди прибегают к помощи различных целебных растений. Древние египтяне и римляне изготавливали из растений настойки, примочки и мази. В древнем Китае самым популярным лекарственным растением был женьшень.

# Женьшень и его лекарственная ценность

В древних китайских книгах можно найти такое изречение: "Царь лесных зверей - тигр, царь морских зверей - дракон, а царь лесных растений - женьшень".

Лекарственное растение, довольно редкое, запасы ограничены. Растет более 50 лет, произрастает как в диких условиях, так и при искусственном выращивании. Медицинские исследования показали, что женьшень, выращенный искусственно не отличается от дикорастущего по своим фармакологическим свойствам. Выращиванием женьшеня в основном занимаются в Китае, Японии и Корее.



**О женьшене** говорили, всякое. Одни утверждали, что его корень исцеляет от самых тяжких заболеваний, другие, - что он возвращает людям молодость и продлевает жизнь, третьи утверждали, что женьшень дает небывалые силы человеку.

А какие только легенды не распространялись о нем на Востоке! Одна из них сообщала о том, что женьшень зарождается от молнии. Если молния ударит в прозрачную воду горного источника, то источник уходит под землю, а на его месте вырастает "корень жизни" - женьшень, который таит в себе силу небесного огня. Поэтому женьшень иногда обозначается китайскими иероглифами "жень-дань-шень", что означает "корень-молния".

В другой легенде рассказывается, что жил на свете добрый рыцарь по имени Жень Шень, которому пришлось сражаться с возлюбленным своей сестры. Его сестра Луи Ла горько оплакивала погибшего в этом бою брата, и там, где падали ее слезы, вырастало невиданное растение - женьшень, обладающее таинственной силой жизни.

Еще одна легенда рассказывает, как в женьшень превратилась самая красивая девушка по имени Мэй, которую заточил в своем замке император.

По одним преданиям, женьшень произошел от мальчика-оборотня, по другим - он сын тигра и красной сосны.

Легенды говорят и о том, что женьшень, имеющий сверхъестественную силу, умеет превращаться в дикого зверя и даже в человека.

Бытовало поверье, что ночью, во время своего цветения, женьшень светится необычайно белым ярким огнем. Если в эту ночь выкопать светящийся корень, то он сможет не только вылечить человека от любой болезни, но и воскресить мертвого. Однако добыть такой женьшень чрезвычайно трудно, потому что его стерегут дракон и тигр. Лишь очень смелые люди могут решиться взять светящийся женьшень.

Из подобных легенд можно составить целую книгу.

Ценность женьшеня - в корнях. Корни женьшеня сочные и имеют ветвистую структуру, отдаленно похожую на силуэт человека. Женьшень - название китайское и обозначает "человек-корень".

Женьшень также называют корнем жизни, однако даже древние легенды не смогли передать всех чудесных лекарственных свойств этого растения.

Женьшень дарит бодрость и хорошее настроение, пациенты забывают о вялости, сонливости, головных болях, отсутствии аппетита и других неприятных симптомах.

Большие дозы приема настойки женьшеня (например, по 50-100 г) опасны, так как могут появиться головокружение, затрудненное дыхание, озноб, кровотечение и пр.

# Лимон



Лимон - небольшое вечнозелёное плодовое дерево высотой до 5 - 8 м, с раскидистой кроной.

Лимон - самое распространенное целебное средство для лечения большинства заболеваний. Только не каждый знает о целебных свойствах лимона и о том, как их использовать.

Химический состав лимона стал известен сравнительно недавно. И это открытие было связано прежде всего с исследованием его лечебных свойств.

Моряки, совершавшие длительные морские экспедиции, заметили, что употребление в пишу лимона - лучшее средство для предотвращения такого страшного заболевания, как цинга.

Основными составляющими лимона являются конечно же вода и лимонная кислота. Но кроме того, в нем еще присутствуют важнейшие для организма витамины. Больше всего в лимоне витамина С, который незаменим для правильного обмена веществ в организме и участвует в питании тканей.

С лечебно-профилактической целью лимоны употребляют при гиповитаминозах, авитаминозах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушении минерального обмена, ревматизме, цинге, ангине. В средние века считали, что лимон предохраняет от чумы и является противоядием при укусах змей. Восточная медицина считала лимон прекрасным средством для лечения ран и лёгочных заболеваний и противоядием при различных отравлениях.

В настоящее время лимонный сок и лимонное масло, полученное из свежей кожуры, применяют для улучшения вкуса и запаха лекарств. Были попытки использовать лимонный сок для лечения диатеза и отёков; настойку лимонной корки применяют как средство, повышающее аппетит. В народной медицине лимон применяли как витаминное средство при цинге, для смазывания болезненных налетов в горле, как дополнительное лечебное средство при желтухе и болезнях печени, при отёках; сироп лимона - как противоглистное; наружно раствором сока в воде полоскали рот при ангине и воспалительных процессах слизистой рта, использовали для примочек при грибковых поражениях кожи и экземах.

Именно такое сочетание широкого спектра полезных для человеческого организма веществ делает лимон незаменимым продуктом питания и ценным лекарственным и косметическим средством. Ведь богатый набор витаминов - это то, чего всегда не хватает человеку для продуктивной деятельности.

# Апельсин



**Апельсин** (в переводе - "китайское яблоко") является как плод **апельсинного дерева**, родом из Китая.

**Апельсиновый сок** это популярный напиток для завтрака, получаемый выдавливанием жидкости из свежих апельсинов.

В соке присутствует источник витамина С (аскорбиновой кислоты), калия, которые благотворно влияют на здоровье человека.

При употреблении сока необходимо учитывать, что апельсиновый сок на голодный желудок может обострить проблемы с желудком или кишечником, а также вызвать расстройство желудка. Кроме того, высокая кислотность этого сока оказывает вредное воздействие на зубную эмаль. Рекомендуется использовать соломинку, чтобы избежать контакта сока с эмалью.

# Ромашка ободранная (аптечная)

Ромашка аптечная - это однолетнее травянистое растение с тонким стержневым корнем. Цветет с мая до августа, плоды созревают в июле - августе. Они осыпаются и быстро прорастают. У аптечной ромашки собирают цветочные корзинки в начале цветения, когда язычковые цветки направлены вверх или в стороны горизонтально, а трубчатые раскрылись лишь по краю соцветия. Готовое сырье у аптечной ромашки состоит из цельных или частично осыпавшихся цветочных корзинок. Запах сильный, ароматный, вкус пряный, горьковатый.

Цветки аптечной ромашки содержат до 0,8 процента эфирного масла, Эфирное масло аптечной ромашки оказывает дезинфицирующее действие, снимает боли, ослабляет воспалительные явления.

Применяется в виде настоя.

Применяют при повышенной возбудимости, невралгических и зубных болях, кровотечениях и др.

Наружно настой цветков ромашки употребляют для полоскания рта и горла при ангинах и заболеваниях полости рта, для промывания глаз, в виде компрессов при отеках, болезненных ранах.