



ФЛОРИСТ



СУДЬБА ПРИРОДЫ – ТВОЯ СУДЬБА

№ 1 (117). сентябрь 2025. Основана в марте 2014 года. Выходит один раз в месяц

Использование лекарственных растений в семье

Лекарственные растения на протяжении веков играют важную роль в медицине и повседневной жизни людей. Они содержат множество активных веществ, которые способны оказывать положительное влияние на здоровье. Одним из ярких примеров является аир корневища (*Acori calami rhizomata*). Это растение известно своими антисептическими, противовоспалительными и успокаивающими свойствами. Корневища аира используются для приготовления настоев и отваров, которые помогают при заболеваниях органов дыхания, расстройствах пищеварения и даже нервных расстройствах. Благодаря своим уникальным свойствам, аир корневища стал незаменимым средством в арсенале народной медицины.



В моей семье придавали большое значение использованию лекарственных растений. Моя бабушка была знатоком трав и часто использовала их для лечения различных недугов. В нашей домашней аптечке всегда можно было найти множество засушенных фармакопейных растений, каждое из которых имело своё назначение.



Одним из первых растений, о котором я хотела бы рассказать, является мелисса лекарственная (*Melissa officinalis*). Это многолетнее травянистое растение обладает успокаивающим и расслабляющим эффектом.



В нашей семье мелисса всегда использовалась в качестве чая. Для его приготовления мы заваривали свежие или сушеные листья мелиссы, что позволяло расслабиться после тяжелого дня. Листья мелиссы содержат эфирное масло, которое помогает при стрессе и бессоннице.

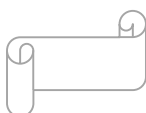
Другим важным растением является череда (*Herba Bidentis*). Это растение, известное своими противовоспалительными и антисептическими свойствами. Мы готовили настой из сухих цветков и листьев череды, который использовали для обмывания воспаленных участков кожи. Настой из череды также можно применять для ванн. Цветки и листья череды содержат активные вещества, способствующие заживлению и снятию воспаления.



Не могу не упомянуть о лаванде (*Lavandula angustifolia*). Лаванда обладает успокаивающим эффектом и помогает при головной боли и неврозах. Мы использовали настой из её цветков. Для его приготовления мы заваривали цветки лаванды в горячей воде, что позволяло получить ароматный и расслабляющий напиток. Лаванда также может использоваться в качестве ароматерапии: мы ставили мешочки с сушеными цветками в

шкафы для создания уютной атмосферы.

Череда и мелисса – это не единственные растения, которые использовались в нашей семье. Мы также активно применяли листья и корни шалфея (*Salvia officinalis*). Шалфей так же известен своими антисептическими и противовоспалительными свойствами. Мы готовили отвар из сушеных листьев, который использовали для полоскания горла при простудах и болезнях дыхательных путей.



Не могу вновь не упомянуть о корнях аира (*Acorus calamus*). Как уже говорилось ранее, это растение имеет сладковатый вкус и используется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Бабушка готовила из него настой следующим образом: 1-2 чайные ложки сухих корней заливают стаканом горячей воды и настаивают 30 минут. Затем настой процеживают и принимают по 1/4 стакана перед едой.

Помимо этих растений, в нашей аптечке также были листья мяты (*Mentha piperita*). Мята обладает успокаивающим и спазмолитическим действием. Мы готовили чай из свежих или сушеных листьев, который помогал при головной боли. Листья мяты содержат ментол, который расслабляет мышцы и улучшает пищеварение.



Фармакопейные растения занимают особое место в народной медицине, представляя собой не только ценный источник активных веществ, но и важную часть культурного наследия. Их использование в лечении различных заболеваний коренится в многовековых традициях, передаваемых из поколения в поколение.

Лекарственные растения, такие как мелисса, череда, лаванда, шалфей, тысячелистник и многие другие, обладают уникальными свойствами, способствующими лечению и профилактике различных недугов.

Фармакопейные растения не только обогащают наш рацион витаминами и минералами, но и помогают поддерживать здоровье на оптимальном уровне, что делает их важными звеном в повседневную жизнь. Важно помнить, что перед применением любых лекарственных растений необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы избежать возможных аллергических реакций и противопоказаний, однако их значимость в поддержании здоровья и укреплении иммунитета остается неоспоримой.

Фитотерапия – это не только наука, но и искусство, требующее уважения к природе и понимания её основ.

Авторы напечатанных материалов по полной программе отвечают за подбор и точность приведенных фактов. Точка зрения авторов – на их совести и не всегда совпадает с мнением редакции.	Учредитель: студенческий актив кафедры биологии при поддержке деканата биологического факультета.	Редколлегия: <i>Ветлина В.П.</i>	Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-27
---	--	--	--

