**Консультация для воспитателей**

**«Лекарственные травы»**

Мы живем в мире разнообразных растений. И сегoдня, в космический век, мы, как в былыe времена, во многoм зависим от зелёногo царства, ведь растения - основные для нас поставщики пищи и лекарств. Среди «зеленых спутников» человека, сопровождающих eгo с глубокой древности, не только пищевые растения, но и лекарственные. Проникнуть в тайны многовековогo опыта их применения и овладеть ими важно и полезно каждому из нас.

Использование лекарственных растений для лечения и профилактики заболеваний в народе называют траволечением. Научная же медицина пользуется более точным термином «фитотерапия» (от греч. «фитон» - растение и «терапия» - лечение). Если мы обратимся к истории фитотерапии, то увидим, что во все времена человека привлекало лечение растениями. В чем же поразительная долговечность применения лекарственных трав по сравнению с другими лечебными средствами? Какие тайны хранит даль веков, что скрыто за нею? Об этом можно судить по некоторым результатам археологических изысканий, письменным памятникам человеческой культуры.

Секреты чудодейственных трав в старину довольно старательно охранялись, передавались из рода в род. Людей, знающих травы и умеющих ими лечить, в народе называли знахарями, травниками, врачевателями. Довольно сложным путем порою проникали лекарственные травы в то или иное место земного шара, но благoдаря целебным свойствам они быстро осваивались в новом «доме» и заслуживали всеобщее признание.
Самые древние письмена, дошедшие до нас, содержат достоверные сведения об использовании людьми лекарственных трав. Так, первые записи о них встречаются в самом древнем из известных сегодня письменных памятников. Он принадлежит шумерам - народу, жившему за 6 тысяч лет до н. э. на территории, занимаемой сегодня Ираком. Однако растениями, бесспорно, лечили еще до возникновения письменности. Тогда сведения об их целебных свойствах передавались устно из поколения в поколение. К. А. Тимирязев указывал, что от зеленого листа берут начало все проявления жизни на земле. Именно растения, в первую очередь дикорастущие (земледелие и выращивание культурных растений зародились не так уж давно всего несколько тысячелетий назад), дали человеку все необходимое - пищу, одежду, лекарство, жилье и тем самым создали нужные условия для появления и жизни на земле, и самого человека.

Лекарственные травы и растения всегда привлекали внимание людей. Когда стали издаваться специальные пособия по сбору и лечебному применению трав, то популярность растений еще больше возросла. Немало способствовал этому первый «Травник», изданный в России в 1588 гoдy. Особенно широко стали использоваться у нас лекарственные растения в середине ХVII и в начале ХVIII веков. И сегодня, в пору расцвета химиотерапии, они занимают важное место в лечении людей. Так, на долю растительных препаратов приходится более 40 % всех лекарственных средств.

Лекарственные растения являются той чудесной живой лабораторией, которая синтезирует множество веществ, причем в сочетаниях, способных лечить многие недуги, восстанавливать психическое и физическое здоровье. И если мы не достигаем желаемого эффекта, то скорее не потому, что «травки» бессильны против данной болезни, а из-за нашего неумелого обращения с богатствами флоры. Немало ее тайн еще предстоит разгадать людям и обратить в свою пользу.

Многовековой опыт народной медицины, - а лечение растениями самая обширная ее часть, - лег в основу научной клинической медицины. Используемые ею лекарственные растения прошли проверку временем. И сегодня в народе нередко используют многие из тех дикорастущих растений, которые, хотя и приобрели славу лечебных, но пока не включены в государственную фармакопею.

За многие тысячи лет все органы и системы организма человека, метаболизм приспособились к сложным природным сочетаниям веществ, находящихся в растениях, ведь они служили основной пищей нашим предкам. Возникла согласованная и ни на миг не прерывающаяся связь человека с окружающим его зеленым царством.

Наши далекие предки использовали растения в пищу и запоминали их различные свойства. Некоторые травы, обладающие целебными качествами, в дальнейшем человек применял уже вполне сознательно как лечебное средство при тех или иных заболеваниях. Сегодня доказано, что первым лечебным средством, использованным для борьбы с болезнью, были растения.

Человек, вполне вероятно, немало подсмотрел и перенял у животных. Наблюдения за тем, как лечатся животные, используются и современной медициной. Благодаря этому, к примеру, было открыто ценное стимулирующее растение женьшенеподобного действия - левзея. Охотники не раз замечали, что уставшие животные поедают стебли и корни этого растения и затем легко уходят от погони. Рассказы охотников заинтересовали ученых. Корни левзеи были тщательно изучены. Они действительно оказались замечательным, к тому же безвредным стимулятором, близким по своему фармакологическому эффекту к женьшеню.

А вот другой пример. Люди обратили внимание на то, что некоторые животные в дальневосточной тайге поедают весьма жесткие листья элеутерококка. Данные научных исследований выявили общеукрепляющие, адаптогенные свойства элеутерококка. Он стал широко использоваться в медицине как заменитель женьшеня.

Заболевшим животным отыскивать целебное растение помогает инстинкт самосохранения. Человек, с течением времени отделившийся от животного царства, тоже пытался найти для себя лекарства в кладовых природы. С тех давних времен «зеленая аптека» наших предков пополняется все новыми лекарственными растениями. Данные специальных исследований позволяют утверждать, что, научившись добывать огонь, люди наряду с сырыми растениями стали использовать и испеченые на огне клубни и корни лекарственных трав. Когда же развилось земледелие, то кроме диких лекарственных растений человек стал применять и культурные. А с возникновением гончарного дела и появлением глиняной посуды наши предки начали готовить отвары и настои из лекарственных трав (среди археологических находок, кстати, есть и посуда, предназначавшаяся для варки растений).

Не одно тысячелетие травы служат людям. На собственном опыте наши далекие предки постигали их целебные свойства и передавали накопленные знания из поколения в поколение. В ХVI веке лекарственные растения стали выращивать. Однако лишь в ХVIII веке научная медицина всерьез занялась их изучением. В России в ту пору травы повсеместно выращивались на так называемых аптекарских огородах, а изучение их лечебных свойств велось учрежденной Петром I Академией наук.

Как видите, практика применения лекарственных растений исчисляется тысячелетиями, а их научное изучение - всего лишь двумя веками. Не удивительно, что многие положительные эффекты применения лекарственных растений мы все еще не можем объяснить.

В последние годы стала возрастать и роль продуктов растительного происхождения. Они составляют основу здоровой пищи. Растения - это богатейшая кладовая дефицитного белка, чрезвычайно ценных растительных масел, пищевых волокон, витаминов, минеральных солей, органических кислот, фитонцидов, так необходимых человеку. Многие растения мы привыкли оценивать по их вкусовым качествам, пищевой привлекательности, не задумываясь о том, какую огромную роль они могут играть для лечения самых разных заболеваний, их профилактики, активного долголетия. Конечно, нельзя полностью игнорировать и химиотерапию, то есть лечение медикаментозными средствами, но она должна применяться в разумных дозах, например, для получения быстрого эффекта (скажем, при острых заболеваниях). Однако если химиотерапия незаменима при острых процессах, то при хронических часто более эффективно лечение травами. Главное - правильно их использовать.

Какие только средства и методы лечения не испробовал человек за многие тысячелетия! Большинство из них или не давало лечебного эффекта, или, как затем выяснялось, оказывало многообразные побочные воздействия на организм. Древние целители конечно же рано или поздно оставляли подобное вредоносное «лечение». Шло время, одни лечебные средства заменялись другими, более действенными и совершенными. Лишь немногие из методов оздоровления выдержали многовековой отбор, получили всеобщее признание, пришли в современную медицину и исправно служат людям. Это относится в основном и к естественным средствам - закаливанию, лечению водой, массажу, лечебному питанию и, безусловно, к фитотерапии.