

сушат в сушилке при температуре 80-90°C.

Хранить готовое сырьё нужно в бумажных или полотняных мешках, вдали от сильно пахнущих продуктов, желательна каждый вид отдельно. Пахучие травы можно хранить в стеклянных или керамических банках с плотно прилегающими крышками. На каждой мешочке или банке нужно обязательно прикрепить этикетку с названием травы и временем сбора. Срок хранения листьев, цветков и трав – 1-2 года, плодов и ягод – 3-4 года, коры и корневищ – 2-3 года.



*Наступили дни целебных трав –  
Мяты, иван-чая, зверобоя.  
Их в пучки душистые собрав,  
Из лесов несут цветы с собою.  
Всё целебно: лес, луга, поля,  
Подорожник, заросли тимьяна,  
Щедрая прекрасная земля,  
Словно лекарь, нам врачует раны!*



*«Здесь в зарослях лесных,  
где всё для сердца мило,  
Где чистым воздухом так  
сладостно дышать,  
Есть в травах и цветах  
целительная сила  
Для всех умеющих  
их тайну разгадать.»*

В. А. Рождественский

МБОУДО «ДЮЦ» с. Айкино

*Есть в травах  
и цветах  
целительная сила*

Составила - Пархачёва О.В.

**Фитотерапия** – лечение с помощью лекарственных растений – наука очень древняя. Со старых времён люди на собственном опыте убеждались в целебных силах лекарственных трав. Народные лекари передавали свои знания из поколения в поколение. Травами Российских полей и лесов лечатся огромное количество людей. И это объясняется тем, что лечебно-профилактическая ценность наших лекарственных трав безусловна и признана традиционной медициной, как в России, так и по всему миру.



Многие осознают, что Природа насыщена огромным целебным потенциалом, который не под силу заменить всевозможными синтетическими медикаментами.

Использование нынешних фармпрепаратов часто влечет за собой проявление побочных эффектов, что делает такое лечение рискованным занятием. Проверенные тысячелетиями лекарственные травы к таким последствиям, как правило, не приводят. Существует много примеров, когда официальная медицина была не способна излечить определенные болезни, а народные целители – травники справлялись с болезнями, мучающими долгое время людей. И это доказано. Ведь в лекарственных травах нашли биологически активные вещества, ферменты, гормоны (которые в отличие от химгормонов,

не дают побочных действий на организм человека), витамины, органические микроэлементы и много других веществ позволяющих человеку выбраться из круга болезней, в которые он попадает. И сейчас многие врачи рекомендуют в своей практике совмещать лекарственные препараты с лекарственными травами. При этом лечении уменьшаются побочные действия лекарств и достигается наилучший результат в лечении болезни.

Лекарственные сборы – это наилучший способ лечения лекарственными травами. Лекарственные сборы – это смесь измельчённых лекарственных трав подобранных для конкретного заболевания. В сборы входят травы, которые лечат и поддерживают всю систему организма и дают лучший результат для борьбы с болезнями. Ведь в болезни виновен не только данный орган, а цепь взаимосвязанных нарушений в организме в целом, приведших к заболеванию этого органа. И если вы прочтёте о каждой в отдельности лекарственной траве, то поймёте, что наладив организм в целом, Вы добьётесь наилучших результатов в борьбе со своей болезнью.

### ***Правила сбора и сушки трав.***



Отправляясь за нужной травкой, помните, что природа очень ранима – не вырывайте всё подряд, оставляйте на месте сбора часть травы

для её возобновления. При сборе листьев (земляника, малина, костяника, ежевика) срежьте лишь несколько листочков с ветки, причём собирать их нужно полностью развернувшимися. Собирая цветущие растения, такие как мята, зверобой, чабрец, душица, всегда оставляйте некоторые растения с цветами для созревания семян. Цветки жасмина, шиповника, липы следует собирать только полностью распускившимися. Ягоды и плоды собирайте полностью созревшими. Лучшее время сбора сырья – начало цветения или полное цветение растения. Собирать траву нужно в сухую погоду, сразу после того как сошла роса.



Сушка трав – это тоже наука. Собранные травы сушат в затенённом помещении (под навесом, на чердаке или в хорошо проветриваемой комнате), до полного высыхания. Ни в коем случае не допускайте загнивания травы. Почерневшую траву употреблять нельзя!

\*Травы, содержащие эфирные масла (душица, аир, тимьян и т.д.) следует сушить медленно, при температуре 30-35°C. Это нужно для того, чтобы эфирное масло не испарилось.

\* Травы, содержащие гликозиды (пижма, мята, горичвет, зверобой, мать-и-мачеха) сушатся в сушилке при температуре 50-60°C.

\* Плоды (шиповник, чёрная смородина, барбарис, рябина), содержащие много витамина С,