

Фитотерапия – природный ключ к здоровью

Когда у нас начинает сильно болеть голова, куда мы в первую очередь спешим? Правильно в аптеку за чудодейственной таблеткой. Да, таблетка быстро купирует боль. Но можно выпить чай с душицей – и боль рукой снимет. Упадок сил, ничего не хочется делать? Заварите эхинацею, она взбодрит. Замучил кашель? Вспомните об иссопе.

У вас нет этих растений в домашней аптечке? А для чего у вас тогда сад, огород? Все эти растения могут расти на вашем участке. Заложите аптекарский огород. Под лекарственные травы совершенно не обязательно выделять много места. Можно сделать небольшие клумбы или высадить растения в цветочные горшки.

В нашем реабилитационном центре такой огород уже есть и сейчас в весеннее время ведётся работа на этом участке. Вместе с социальным педагогом Филипповой Н.П. получатели социальных услуг сажают рассаду лаванды, базилика, приводят в порядок участки с чабрецом и тимьяном, делают расстановку всходов календулы и аптечной ромашки.

Социальный педагог и врач-терапевт Гайдук Е.Ю. проводят занятия в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Фитотерапия – природный ключ к здоровью», на которых можно узнать много интересного про эти растения.

Так, например, на последних занятиях получатели социальных услуг узнали много нового о таких растениях, как лаванда и эстрагон (тархун).

Елена Юрьевна, как врач, рассказала о том, какие реальные лекарственные свойства скрывают в себе эти растения и чем могут помочь человеку при болезнях.

Оказывается, вдыхание воздуха, пропитанного запахом лаванды, прекрасно помогает людям «голосовых» профессий, при сильном перенапряжении голосовых связок. А свойство эстрагона (тархуна) ускорять обмен веществ активно используется диетологами в практике создания программ для похудения.

Кроме того, эстрагон используют как пряность при засолке овощей, готовят вкусные прохладительные напитки. Лаванду добавляют в хлеб, в кексы. Настоянный на цветках лаванды уксус приобретает пикантный аромат и служит добавкой при приготовлении соусов и салатов. Саше из лаванды придаёт незабываемый аромат постельному белью.

С ранней весны до поздней осени природа представляет людям свои бесценные богатства. Как видите, растения не только украшают нашу жизнь и делают стол вкусным и разнообразным – они способны лечить!

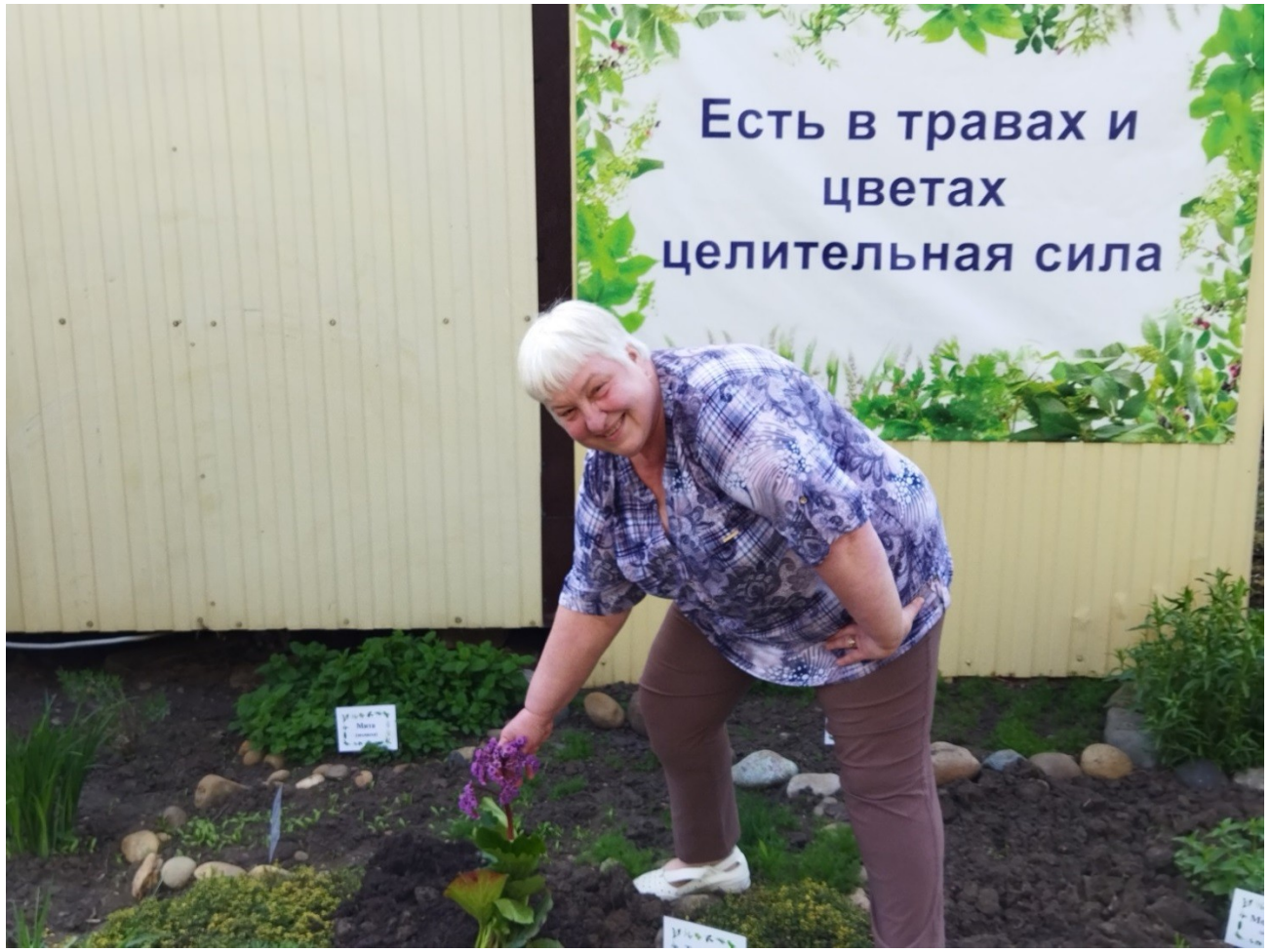


В степях родных, лесах,
Где всё нам с детства мило,
Где чистым воздухом приятно так дышать,
Есть в травах и цветах целебная сила
Для всех, умеющих их тайну разгадать.

Есть в травах и
цветах
целительная сила



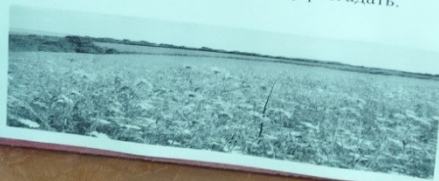
Есть в травах и
цветах
целительная сила







В степях родных, лесах,
Где всё нам с детства мило,
Где чистым воздухом приятно так дышать,
Есть в травах и цветах целительная сила
Для всех, умеющих их тайну разгадать.



Есть в травах и
цветах
целительная сила



Социальный педагог
отделения социальной реабилитации

Н.П. Филиппова