

## Фитоэкотуризм «БЕЛАРУСЬ-2016»

Согласно плану сотрудничества кафедры фитотерапии ИМВ РУДН (Москва) и ассоциации фитотерапевтов и травников Беларуси 1 – 5 июля 2016 г. был проведен очередной курс фитоэкотуризма. Была заранее спланирована база пребывания (д. Пруды Барановичского района Брестской области), определены маршруты походов и поездок, составлен план занятий и пр. В работе фитоэкотуризма участвовали 22 человека - врачи и энтузиасты травничества из Минска, Гомеля, Бреста, Гродно, Москвы. По приезду разместились в благоустроенных стационарных помещениях, ознакомились с окрестностями, благо погода была прекрасная. После обеда организованно, под руководством врача Н.А. Огренича, доцента Е.В. Корсун, провели полевые занятия на 4 часа. Во время занятий ознакомились с наиболее востребованными лекарственными растениями: астрагалом солодколистным, таволгой вязолистной, репешком лекарственным и др. Стало известно, что отвар из надземной части астрагала (столовая ложка травы на 200 мл воды) используют при желудочных заболеваниях, опущении почек, дизентерии, белях, различных болезнях почек, мочевыводящих путей, гипертонической болезни, ишиасе, метеоризме, гастроэнтерите, а наружно – при дерматомикозах кожи головы, ревматизме, диурее, артралгиях, сифилисе, скрофулезе и дерматитах.



Оказалось, что репешок (репейничек) лекарственный – распространённое лекарственное растение оказывают желчегонный и мочегонный эффект, губительно действуют на грам-положительную микрофлору. Одно только народное название — "греческая печеночная трава", наталкивает на мысль о лечебных свойствах этого растения.

Препараты из травы репейничка увеличивают эластичность и снижают проницаемость стенок сосудов. Особо ценным из лечебных свойств считается гепатопротекторное действие, которое способствует защите печени и скорейшей утилизации токсинов и выведению шлаков. Комплекс биологически активных соединений предохраняет клетки печени от дальнейшего разрушения, поэтому трава может использоваться, как лечебное и профилактическое средство при гепатитах и циррозе. В этом отношении репейничек занимает достойное место среди таких растений, как расторопша и куркума. Об этом растении более 200 лет назад писал энтузиаст фитотерапии и травничества А.Т. Болотов: «Медики вообще причисляют сию траву в класс пот гонящих и помогающих от болезней в

печени трав и утверждают, что она настоящая в воде или пиве, излегка слабит и выгоняет пот, почему она в случае засорения внутренних больших частей, как то печени, селезенки, и делающихся от того либо в правом, либо в левом боку под лошкою боли, также в случае остановившихся обыкновенных кровотоков месячных и чечуйных похваляется. – Когда она сильно в воде или в вине варена будет, то имеет силу, очищать и излегка стягивать и похваляется от внутренних нарывов в почках, в печени, в легком, в кишках и прочее. – А снаружи употребляется для spryskivaniya нарывов и ран и чистит оные чрезвычайно. В особенности же похваляется она в случае кровавой урины, что касается до других флюсов, а особливо во время слабости внутренних частей и засорения и ожесточения печени, то славной Хомел приписывает ей великую похвалу из собственной своей опытности. А по уверению Кардинала Петра Бембуса для изгнания песку из почек нет лучшего средства, как воды перегонной с сею травою». Недаром эта известная трава вошла в так называемый уникальный «декокт Болотова» наравне с ромашкой и шалфеем. После такого похода и обед кажется прекрасным.

После обеда и особенно после ужина Н.А. Огренич рассказал участникам фитоэкотуризма про особенности сбора, заготовки и хранения лекарственных трав. Этим он занимается практически около 30 лет, после окончания Белорусского медицинского университета.



Было отмечено, что «травы имеют удивительные свойства: это лекарства, дарованные нам Самим Богом. Потому и собирать их необходимо правильно, чтоб не принести вред природе, и обязательно с молитвой. В далёкие времена все лечились травами. Сегодня же многие их полезные свойства доказаны научно. На Западе, например, готовят сборы трав по группам крови. Это связано с тем, что в растениях содержатся вещества, близкие по своим свойствам и

функциям с элементами нашей крови». Удивительно, что фитотерапевт успевае ещё и собирать травы, а также выращивать их дома, высевать в дикой природе. Свой приусадебный участок он использует как сигнализатор. Наблюдая за растениями на своём огороде, Н. Огренич точно знает, когда и за какими травами в начале цветения нужно отправляться в поле или лес. Именно травы, выращенные в естественных для них условиях, наиболее полезны.

Запоминающим было знакомство с известной травницей Беларуси, врачом-терапевтом из п. Желудок Гродненской области С.И. Лапиной. Она специально приехала, чтобы познакомиться с участниками фитоэкотуризма, поделиться своим многолетним опытом фитотерапии. Её дед и отец занимались травничеством, оказывали разнообразную

помощь, используя травы родной Беларуси. И сейчас она вместе с мужем поделилась теми знаниями, которых не найдёшь ни в одном из учебников терапии, онкологии.



Она отметила, что «Мой папа-травник оставил нам настоящее богатство – рецепты, схемы, методику, которые выдержали проверку временем. Мы совершенствуем эти каталоги, создаем электронную базу его сборов. Многие я добавляю из собственного опыта и знаний. А вообще-то, я приверженец комплексного лечения: травы,

грибы, фитоапликации, мази, коррекция питания, двигательная активность. В простудный зимний период нужен витаминный чай: высушенный лист смородины, ежевики, плоды шиповника, рябины, боярышника залить кипятком, настоять и пить вприкуску с медом – и польза, и удовольствие. Женщинам стоит попить чай из мяты, Melissa, липы, шалфея, ромашки, мужчинам особенно полезен кипрей (иван-чай). Иммуитет повышают клюквенным и брусничным морсами с медом, а от бессонницы избавляться соком тыквы с медом».

Знаменательным событием этого года явилось издание монографии «История фитотерапии в Беларуси». Авторы – доц. кафедры фитотерапии РУДН (Москва) Е.В. Корсун, а также врач Н.А. Огренич, проф. В.Ф. Корсун и врач М.А. Малышко (Минск) рассказали участникам форума об истории написания книги, планах по продвижению преподавания фитотерапии во все медицинские ВУЗы страны. Каждый из них получил автографы авторов с личными пожеланиями здоровья и успехов.

Во время фитоэкотуризма многие участники нашли, сохранили для себя и своей семье те травы, которые могут помочь при гипотиреозе (зюзник), усталости (астрагал), плохой работе печени (пижма), склероза (спорыш), навязчивых паразитов в кишечнике (полынь божье дерево), энуреза (трясунка), экземы (короставник) и др.

Незаметно прошли пять незабываемых дней. В заключение очередного, 4-го цикла Фитоэкотуризма каждый из участников получил сертификат, фото на память, личные пожелания и благословение с пучком крапивы на занятие фитотерапией и травничеством.