



ТРАВОЛечение: ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ.

Фомина Майдэ Анатольевна
Ассистент кафедры Языков Самаркандского государственного
медицинского университета
<https://doi.org/10.5281/zenodo.11364816>

ARTICLE INFO

Received: 24th April 2024

Accepted: 25th May 2024

Published: 28th May 2024

KEYWORDS

*фитотерапия,
травы, диагностика и
лечение, профилактика.*

ABSTRACT

*траволечение- один из разделов народной
медицины, в основу которого положено использование
лекарственных растений и комплексов,
изготовленных из них, для лечения различных
заболеваний и нарушений. Народная медицина была
известна во времена древнего Египта, Китая, Греции
и Рима. Считалось, что трава является лечебной
только в том случае, если она была собрана во время
полнолуния. Данное поверье некоторые люди
соблюдают и сегодня. В данной статье рассмотрены
древние методы лечения при помощи фитотерапии.*

Народное средство, народная медицина – эти понятия воспринимаются как альтернативные медицине, официально признанной. Нельзя не сказать о преимуществах использования лекарственного сырья и лекарственных препаратов на его основе, по сравнению с лекарствами, полученными с помощью химического синтеза или путем выделения действующего начала из лекарственного растительного сырья (в чистом виде).

Почему фитотерапия? Большинство специалистов отмечают такую тактичность лекарственного сырья. Общеизвестно, что галеновые препараты действуют мягко, гораздо реже вызывают привыкание, а если и вызывают, то такой эффект развивается значительно медленнее, чем после приема препаратов содержащих то же действующее вещество. В чистом виде целебные вещества образуются в живой клетке растения, где им всегда сопутствуют такие химические соединения, которые в какой-то мере регулируют силу фармакологического эффекта, снижая токсичность. Комплекс биологически активных веществ растительной клетки действует всегда более тонко на организм человека, а лекарственные вещества, полученные путем химического синтеза, зачастую несут нежелательные последствия или так называемые побочные эффекты. Однако следует отметить, что фитотерапия не является панацеей от всех бед. В медицине прошлого не было увлечения такими методами лечения, как диетотерапия, бальнеотерапия, фитотерапия, – в отдельности все они использовались в едином комплексе.

В большинстве направлений медицины прошлого принципиальными считались: тщательный уход за больным, строгая последовательность назначения тех или иных лекарственных средств, режим питания. При тяжёлом состоянии больного – покой, строжайший уход, но по мере выздоровления рекомендовалось усилить двигательный режим. Речь идёт о физических упражнениях, длительном пребывании на свежем воздухе, общении с природой. Лечебному питанию отводилась важнейшая роль, широко использовались продукты, способствующие выведению из организма

токсических веществ: русский квас, морсы, парное молоко, березовый сок. Использовали проросшее зерно. Как получить такое зерно? Нужно взять 50-100 гр зерна (на одного человека), промыть и залить до верхнего края водой (не выше 25°C) и поставить в теплое место. Зерно покрывают тканью или бумажной салфеткой. Через 12 часов (для пшеницы сутки) появляются ростки длиной 1 мм. Проросшее зерно необходимо промыть, и оно готово к употреблению. Для лучшего усвоения их лучше измельчить, пропустив через мясорубку. Из полученной массы, залив ее молоком или водой можно сварить кашу или кисель. Но лучше использовать в сыром виде, как овощи.

Большое значение в прошлом придавалось опросу, осмотру, ощупыванию, просушиванию, даже обнюхиванию больного, исследованию его пульса. При внешнем осмотре состояние глаз и языка считались наиболее достоверными и надёжными. Очень большое значение имел анализ (опрос). Древний китайский врач принимал первичного больного 1-1,5 часа, из которых немалое время занимал опрос и осмотр больного. Пульс прислушивался не менее 0,5 часа и по нему ставится точный диагноз. В поисках мудрости прошлого можно сделать вывод, что практически все используемые сегодня лекарства и растения, употребляемые в пищу, были известны в глубокой древности. Человек наблюдал за жизнью растений и животных, как лечились больные животные с помощью тех или иных видов растений. Так по крупицам, приходил народный опыт. Знания эти использовались в поисках лекарственных средств. И когда люди убеждались в целебных свойствах растения, физиотерапевтический опыт передавался из поколения в поколение - в содержание преданий, легенд, сказаний.

Согласно старым арабским преданиям, открытию полезных свойств кофе человечество обязано козам, которые, поедая зерна, поддерживали свое бодрствование. И человек рискнул испробовать на себе чудесные свойства кофе. Так же и целебные свойства хинного дерева были выявлены при наблюдении за пумами в Южной Америке: кора этого дерева излечивала от лихорадки. Популярное ныне лекарственное растение - левзея - не случайно издавна известна под названием "маралий корень", которому оно обязано сибирским оленям - маралам, которые «усиленно разыскивают левзею и поедают ее корень».

Целебные растения содержат фитотерапевтические соединения, влияющие на функции организма. Травники узнают об этих биохимических свойствах и их физиологическом влиянии на организм. Понимая потребности человека, нуждающегося в лечении, специалист по травам обладает навыками, позволяющими определить правильную траву или комбинацию трав, соответствующую конституции пациента и преследуемым целям в области здоровья. Травы можно назначать в пищу в виде лекарств, жидкостей, таблеток, капсул, чая или в форме местного применения.

Травники и натуропаты имеют длительный метод консультаций. Практикующий врач проводит длительное время, слушая историю заболевания пациента и выслушивая жалобы. Полная история болезни включает в себя историю семьи и здоровья, историю болезни, диету и социальные влияния, такие как алкоголь и курение. При необходимости практикующий врач может запросить обследование, чтобы помочь прояснить ситуацию. Это может включать в себя измерение артериального давления и пульса, а также более внимательное обследование кожи, языка, рта, глаз, рук или ногтей.

В настоящее время внимание уделяется исследованию эффективности растений в традиционной медицине, поскольку они дешевы и имеют мало побочных эффектов. Синтетические консерванты, которые десятилетиями используются в пищевых продуктах, могут привести к негативным последствиям для здоровья. Более того, использование синтетических соединений имеет существенные недостатки, такие как

увеличение стоимости, опасность при обращении, опасения по поводу остатков на пищевых продуктах и угроза для окружающей среды. В качестве хорошей альтернативы специи и травы заменяют синтетическими консервантами, известными как натуральные, эффективные и нетоксичные соединения. Специи и травы (чеснок, горчица, корица, тмин, гвоздика, тимьян, базилик, перец, имбирь, розмарин и др.) издавна используются в качестве пищевых добавок, как вкусовые добавки и натуральные консерванты пищевых продуктов. Ряд специй проявляют противомикробную активность в отношении различных видов микроорганизмов.

Как и при любом рецепте, важно следовать рекомендациям врача по суточной дозировке и частоте приема, особенно потому, что вы, возможно, привыкли к современным лекарственным средствам, эффект от которых, как правило, ощущается немедленно. Может пройти несколько дней, чтобы начать ощущать эффект от лечения травами. Для многих это ошибочно означает, что лечение травами менее эффективно, чем современные рецепты. Но это всего лишь еще один пример западной цивилизации, отдающей предпочтение быстрым и легким результатам долгосрочным и устойчивым решениям. Вместо того, чтобы просто лечить симптом, фитотерапия воздействует на корень недуга, вызвавшего ваш симптом(ы).

Современные исследования показывают, что терапевтическая польза трав обусловлена их воздействием на системы организма. Травы могут быть:

адаптогенны – то есть помогают организму адаптироваться к стрессу, оказывая нормализующее влияние на процессы в организме.

ноотропные – это означает, что они улучшают память или другие когнитивные функции.

иммуномодулирующие – это означает, что они изменяют иммунный ответ организма.

антимикробные - это означает, что они борются с бактериями или грибами.

противовирусные

противовоспалительные

антиоксиданты – это означает, что они останавливают химическую реакцию в организме, которая может производить свободные радикалы + повреждать клетки.

В заключение хотелось бы отметить, что, как было сказано выше, в современном мире траволечение не является панацеей от всех болезней, а скорее может быть рассмотрено как вспомогательный инструмент в лечении целого ряда острых и хронических заболеваний. Особенно актуально траволечение в поддержании и профилактике заболеваний.

Литература:

1. MS Avazjonovna. Formation of medical terms and their linguistic, communicative aspects. *Journal of Universal Science Research*, 2024.
2. С А Махмудова. – Репрезентация персонажного концепта «англичанин» в романе Дж. Олдриджа «Дипломат».- *Journal of Academic research and Trends in Educational Sciences*, 420-427,2023.
3. Anatolyevna, F. M., Kenzhaevna, B. M., & Kamariddinovich, S. K. (2021, April). The role of word-building elements in teaching the translation-free reading of medical texts. In *Archive of Conferences* (Vol. 20, No. 1, pp. 99-101).
4. Anatolyevna, F. M. (2021). Kamariddinovich SK SYNONYMY IN ENGLISH MEDICAL TERMINOLOGY. In *Euro-Asia Conferences* (pp. 21-23).
5. Aliaskarovna, S. U., Saydullaevna, N. N., Avazovna, M. S., & Anatolevna, F. M. (2022). The development of cognitive process among medical students mastering the course" latin language and the basics of medical terminology". *Journal of Positive School Psychology*, 1614-1620.
6. Fomina Mayde Anatolevna ,Shodikulova Aziza Zikirayevna. (2023). DEONTOLOGICAL SIGNIFICANCE OF WINGED SAYINGS IN MEDICINE. *Ethiopian International Journal of*

- Multidisciplinary Research*, 10(10), 124-125. Retrieved from <http://www.eijmr.org/index.php/eijmr/article/view/343>
7. Фомина, М. А., & Шамсиев, К. К. (2020). КРЫЛАТЫЕ ИЗРЕЧЕНИЯ. *Глобус*, (1 (47)), 100-101.
 8. Фомина, М. А., Бабаева, Д. Х., & Бекнзарова, М. К. (2019). О СЛОВООБРАЗОВАНИИ В МЕДИЦИНСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ. *Кронос: психология и педагогика*, (1 (18)), 20-21.
 9. Фомина, М. А., & Бекназарова, М. К. (2021, January). МЕДИЦИНСКИЕ ТЕКСТЫ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ. In *The 5th International scientific and practical conference "World science: problems, prospects and innovations"(January 27-29, 2021) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2021. 1300 p.* (p. 1158).
 10. Фомина, М. А., & Тураев, А. Ю. (2020). ЛИМЕРИКИ КАК ПОЛЕЗНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ. In *ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ* (pp. 60-66).
 11. Fomina, M. (2023). ADABIY ASARLARDAN KIRIB KELGAN SO 'Z BIRIKMALARINING TIBBIYOTDAGI DEONTOLOGIK MA'NOSI. *Евразийский журнал академических исследований*, 3(10), 284-286.
 12. Фомина, М. А. (2023). Роль приставок в медицинской терминологии. *Science and Education*, 4(2), 1696-1699.
 13. Fomina, M. A. (2022). The English Language in Medical High School. *INTERNATIONAL JOURNAL OF INCLUSIVE AND SUSTAINABLE EDUCATION*, 1(4), 170-171.
 14. Avazjonovna, M. S., & Arifbhai, D. A. (2024). FORMATION OF MEDICAL TERMS AND THEIR LINGUISTIC, COMMUNICATIVE ASPECTS. *Journal of Universal Science Research*, 2(1), 436-443.
 15. Anatolevna, F. M., & Avazjonovna, M. S. UDC: 91373.2: 851.692. 143 (099) PEDAGOGY AS THE MAIN TOOL FOR THE FORMATION OF A WELL-BEHAVIORED PERSONALITY. AKHMEDOVA MEHRINIGOR BAHODIROVNA//METHODODOLOGY AND METHODS OF LINGUOMA'NAVİYATSHUNOSLIC AS A SUBJECT..... 38 AKHMADJONOVA BAXORA JARKINOVNA, NASREDDINOVA FARZONA SHUKHRATOVNA//BORROWINGS FROM ENGLISH INTO RUSSIAN AND UZBEK IN THE USE OF MEDICAL TERMINOLOGY..... 42, 16.
 16. Makhmudova, S. A. (2022). The Crisis Of Heroes' Self-Identification In "Oriental" Novels By J. Aldridge. *Journal of Positive School Psychology*, 6(7), 2781-2786.
 17. Makhmudova, S. A. (2023). PECULIARITIES OF REPRESENTATION OF BINARY OPPOSITION" FRIEND/FOE" IN DIFFERENT SPACES OF J. ALDRIDGE'S NOVEL" DIPLOMAT". *Open Access Repository*, 9(7), 138-144.
 18. Makhmudova, S. A. (2023). REPRESENTATION OF THE CHARACTER CONCEPT" ENGLISHMAN" IN THE NOVEL BY J. ALDRIDGE" DIPLOMAT". *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 16, 99-105.
 19. Makhmudova, S. (2023). THE INTRODUCTION OF AN INTERMEDIATE CHARACTER INTO THE BINARY OPPOSITION" FRIEND OR FOE" AS A NECESSARY ELEMENT OF A LITERARY TEXT. *Science and innovation in the education system*, 2(2), 22-24.
 20. Махмудова, С. А. (2022). ТРАНСФОРМАЦИЯ КОНЦЕПТУАЛЬНОЙ ОППОЗИЦИИ «СВОЙ/ЧУЖОЙ» В ТРИАДУ «ДРУГОЙ-СВОЙ-ДРУГ» В РОМАНЕ ДЖ. ОЛДРИДЖА «I DON'T WANT HIM TO DIE» («НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ ОН УМИРАЛ»). *МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ИСКУССТВО СЛОВА*, 5(5).
 21. Махмудова, С. А. (2022). Репрезентация концептуальной оппозиции" свой/чужой" в романе Дж. Олдриджа" Горы и оружие". *Вестник Челябинского государственного университета*, (9 (467)), 153-160.
 22. Махмудова, С. А. (2023). ОСОБЕННОСТИ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ БИНАРНОЙ ОППОЗИЦИИ «СВОЙ/ЧУЖОЙ» В РАЗНЫХ ПРОСТРАНСТВАХ РОМАНА Дж. ОЛДРИДЖА «ДИПЛОМАТ». *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 17, 125-132.
 23. Махмудова, С. А. (2023, June). РОЛЬ БИНАРНОЙ ОППОЗИЦИИ «СВОЙ-ЧУЖОЙ» В РОМАНЕ ДЖ. ОЛДРИДЖА «ГОРЫ И ОРУЖИЕ». In *E Conference Zone* (pp. 74-77).

24. Махмудова, С. А. (2023, June). ТРИАДА «ДРУГОЙ-СВОЙ-ДРУГ» В «ВОСТОЧНЫХ» РОМАНАХ ДЖ. ОЛДРИДЖА. In *E Conference Zone* (pp. 69-73).
25. Махмудова, С. А. (2023). РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ ПЕРСОНАЖНОГО КОНЦЕПТА «АНГЛИЧАНИН» В РОМАНЕ ДЖ. ОЛДРИДЖА «ДИПЛОМАТ». *Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences*, 420-427.
26. Махмудова, С. А. (2022, March). БЛИЖНИЙ И СРЕДНИЙ ВОСТОК В РОМАНАХ И ПУБЛИЦИСТИЧЕСКИХ ПРОИЗВЕДЕНИЯХ ДЖЕЙМСА ОЛДРИДЖА. In *Конференция состоялась* (Vol. 5, p. 412).
27. БАРХАТОВ, В. И., & БЕНЦ, Д. С. ВЕСТНИК ЧЕЛЯБИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. ВЕСТНИК ЧЕЛЯБИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА Учредители: Челябинский государственный университет, (4), 21-29.
28. Makhmudova, S. A. (2023). REPRESENTATION OF THE CHARACTER CONCEPT "ENGLISHMAN" IN THE NOVEL BY J. ALDRIDGE "DIPLOMAT". *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 16, 99-105.
29. Махмудова, С. А. (2023). РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ ПЕРСОНАЖНОГО КОНЦЕПТА «АНГЛИЧАНИН» В РОМАНЕ ДЖ. ОЛДРИДЖА «ДИПЛОМАТ». *Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences*, 420-427.

