

Байрамклычева М
ПРИРОДА – ЖЕМЧУЖИНА ЗДОРОВЬЯ
Научный руководитель: доц. Санникова А. В.
Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

*«Самый лучший врач - природа, хотя бы
потому,
что излечивает три четверти всех
болезней и
никогда не отзывается дурно о своих
коллегах»*

Природа – это своеобразная форма нашей души, без которой человек не может существовать. Невозможно перечислить то огромное количество самых разнообразных растений: трав, деревьев, грибов. И человек живет вместе с ними в гармоничном союзе, связан невидимой неразрывной ниточкой.

Цель работы – показать неотъемлемую связь природы как самого лучшего врача со здоровьем человека.

До сих пор многие люди верят в народную медицину, основанную на дарах природы. Например, самая обыкновенная ромашка. Чай из этого, казалось бы, банального и повседневного цветка был первым целебным средством при зубной боли, мигрени или расстройстве желудка. А при проблемах с суставами и ревматизме люди принимали «исцеляющие» ванны с добавлением экстракта ромашки. В ней содержатся эфирные масла, которые устраняют спазмы кишечника и мускулатуры. Возможно, все недолюбливают крапиву из-за ее свойств обжигать кожу, оставляя на ней красные волдыри. Недаром эту «кусачую» траву в Эстонии называют «поцелуем холостяка». Однако несмотря на это не столь дружелюбное качество, крапива все еще остается одним из средств народной медицины. Ее целебные свойства весьма ценны и необычайно полезны. Например, наши прабабушки применяли настой из крапивы для лечения ревматизма или расстройства желудка, желчных путей или почек.

По-видимому, все знают о необычайных свойствах растений, обитающих на суше, но мало кто задумывается об их подводных собратях – водорослях. Море – это кладовая здоровья! Человек, сам того не осознавая, открыл для себя их исключительные способности к исцелению самых разнообразных недугов: от воспалений желудочно-кишечного тракта до опухолевых процессов. А запасы йода в них колоссальны! Поэтому их применяют в лечении щитовидной железы.

Животные ведь тоже неотъемлемая часть природы. А сколько мы используем в медицинских целях? Например, те же пиявки – скользкие черные слизняки, противные, бесхребетные и бесформенные, казалось бы, незначительные существа, способные на такое благородное деяние, как спасение жизни, сами притом не подозревающие об этом.

Фрукты и овощи не только очень вкусны, но и содержат множество витаминов и питательных веществ для нашего организма. От здоровья зависит и наша трудоспособность, настроение. Говорят: в здоровом теле – здоровый дух. А поддерживать их гармонию нам помогает природа. Поэтому беречь природу – значит беречь себя.

Человек и природа неразрывно связаны друг с другом. Человек не просто живет в среде природы, он регулярно пользуется ее ресурсами. Природа – одна, и надо ценить, любить и беречь ее.