

Гараманова Огулишат

ТУРКМЕНСКИЕ ТРАВЫ – КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

Научный руководитель канд. пед. наук, доц. Китаева Т. В.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В Туркменистане нет лесов, полей и болот с их пышной зеленью, как в Беларуси, но растительный мир моей родины богат и разнообразен. Еще в древности наши предки знали о том, что цветы и травы не только радуют глаза и создают настроение, но и могут помочь заболевшему человеку. И эти знания о свойствах растений и способах приготовления лечебных снадобий накапливались столетиями, пополнялись новыми сведениями и передавались из поколения в поколение. Людей, занимавшихся сбором лечебных трав и разбиравшихся в их использовании в медицинских целях, называли в Туркмении «tebir», что в переводе значит «травники, знахари».

Многовековые традиции использования лекарственных трав в медицинских целях стали основой прикладных направлений современной медицины – фармацевтики и фитотерапии. Фитотерапия — это использование растений, трав и цветов в лечебном деле. Иногда к сфере фитотерапии ошибочно относят также «фунготерапию» (лечение грибами), «апитерапию» (лечение продуктами пчеловодства) и другие формы лечения природными веществами (минералами, частями тела животных). Специалист в области фитотерапии называется «фитотерапевт».

В наше время ученые доказали, что в засушливых условиях Туркменистана – в пустыне и горах – растения накапливают ценные соединения: различные витамины, флавоноиды, танин, фитонциды и многие другие биологически активные вещества – в гораздо большей концентрации, чем лечебные растения влажных и холодных широт. С помощью этих растений человек научился повышать свою работоспособность и укреплять иммунитет.

Примерами таких растений являются туркменская солодка, гармала – юзерлик, ферула, саксаул, дорема, мандрагора, миндаль, туркменский можжевельник, кизил, а еще туркменская груша и яблоня, которые внесены в Красную книгу Туркменистана как исчезающие виды растений.

Растения используются не только в медицине, но и в косметологии. Все лекарственные растения условно разделяют на две группы: общего действия на организм, которые принимают внутрь, и наружного (местное действие). Растения с местным действием по характеру воздействия на кожу классифицируют на подгруппы: питательные, противовоспалительные, вяжущие, тонизирующие, отбеливающие, раздражающие.

По данным Международного союза охраны природы, в 2010 году было описано около 320 тысяч видов растений, из них только 21 тысяча видов используется не только в медицине, но и в косметологии. Значит, свойства почти трёхсот видов растений еще не изучены, а следовательно, нашему поколению есть еще над чем работать.