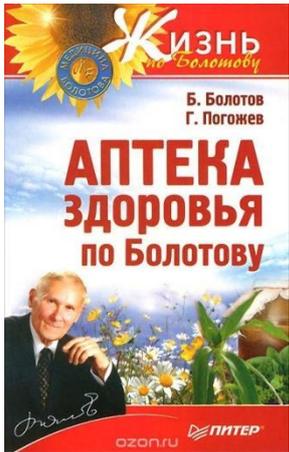


«Фитотерапия в современном мире».

Фитотерапия - один из древнейших методов лечения. Проведённые исследования и заключения экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) свидетельствуют о тенденции к повышению спроса на альтернативные виды лечения, в т.ч. фитотерапию.

Травы - самые древние на земле лекарства, и фитотерапия, с которой, по сути, и начиналась история фармакологии, имеет возраст, равный истории человечества. В те далекие времена знания накапливались чисто эмпирически, методом «проб и ошибок», а с появлением письменности нашли отражение в разных школах (русской, тибетской, индийской, греческой и др.) со своими особенностями, своей историей и методами лечения. Человек развивается в тесном взаимодействии с природой и более всего с растительной средой. Леса, степи, поля – источники лекарственных растений. Лекарственные травы не только останавливают, но и подвергают обратному развитию воспаление на любой стадии вплоть до стадии выздоровления.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов по фитотерапии. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Ахмедов, Р.Б. Растения - твои друзья и недруги / Р. Ахмедов. - Уфа : КИТАП, 2018. - 464, [8] с., [16] л. цв. ил. : портр.</p> <p>В этом издании по фитотерапии даются сведения о противопоказаниях лекарственных растений. Автор рассматривает более трёхсот растений с их побочными проявлениями, что позволит читателям грамотно, без вредных последствий для здоровья, использовать растительные средства при лечении различных заболеваний.</p> <p>«Очень часто мы не умеем правильно использовать общеизвестные травяные лекарства, имеющиеся едва ли не в каждом доме. Чуть ли не панацеей от всех болезней считаются лук и чеснок, в лечебных целях используют морковь, томаты, свёклу, смородину, клюкву, яблоки и прочие овощи, фрукты, ягоды. То же самое можно сказать о душице, зверобое, ромашке, шиповнике, боярышнике и других наиболее популярных лекарственных растениях. Редко кто задумывается над тем: а подойдут ли они лично ему?».</p> <p>Читать книгу можно здесь: https://www.litmir.me/br/?b=927&p=1</p>
	<p>Болотов, Б.В. Аптека здоровья по Болотову / Б. Болотов, Г. Погожев. – СПб. [и др.] : Питер, 2019. - 319, [1] с. : ил. - (Жизнь по Болотову). - (Медицина Болотова : МБ).</p> <p>Это универсальный справочник лекарственных препаратов, разработанных Борисом Болотовым. Большинство лекарств, созданных академиком, основаны на использовании ферментов молочно-кислого брожения лекарственных растений. Их приготовление и применение отличается простотой и доступно каждому. Краеугольным камнем аптеки Болотова также является царская водка, благодаря которой можно замедлить старение и предупредить множество болезней за счет закисления организма.</p> <ul style="list-style-type: none">- Как приготовить препараты в домашних условиях?- Где взять сырье?- Как правильно применять препараты?- Какие лекарства применять в том или ином случае? <p>Ответы на все вопросы вы найдёте в этой книге.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://booksafe.net/read/pogozhev_gleb-apteka_zdorovya_po_bolotovu-207549.html#p1</p>



Бучнев, Б.А. Магия лекарственных растений : новейшие принципы траволечения / Б.А. Бучнев. – М. : ИИ ПРОНДО.РУ, 2018. - 299 с.

В книге на основе современных исследований явления биорезонанса и лечебных алгоритмов традиционной китайской медицины объясняется ранее не известный механизм действия на организм растений и продуктов питания, почему сахар закисляет кровь и каким образом выводит из организма кальций, рассказывается о причине наиболее распространённых заболеваний, мерах профилактики и способах их безмедикаментозного лечения. Из книги Вы узнаете, как самостоятельно протестировать лекарственные растения, продукты питания и БАД для выяснения их вредности и полезности для организма, а также - как грамотно составить сложные, многокомпонентные, высокоэффективные сборы и БАД. Книга поможет реально избавиться от анемии, анорексии, артроза, астмы, гипертонии, аллергии, остеопороза, остеохондроза, бессонницы, бесплодия и многих известных заболеваний, грамотно ориентироваться среди многообразия растений, продуктов и биодобавок, а также избежать подавляющего числа болезней, которые с возрастом возникают у человека.



Вериндер, Э.Л. Сила трав : растения и их свойства для практик, очищения, красоты и вдохновения / Э.Л. Вериндер ; пер. с англ. А. Авдеевой ; иллюстр. Д. Блэки. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 204, [4] с. : цв. ил.

Растения - древний источник здоровья, долголетия и хорошего настроения. Эта книга поможет разобраться, чем растения могут быть полезны, как их применять и использовать во благо. Здесь объединены традиционный и современный подход к медицине растений.

Под обложкой вы найдете более 40 лекарственных растений, от алоэ вера до куркумы, познакомитесь с уникальными особенностями каждого растения, научитесь готовить из трав настойки, чай, бальзамы, эссенции, лосьоны и многое другое. Книга содержит 80 чудесных вдохновляющих иллюстраций и информативные описания свойств растений, методов хранения и сбора, употребления в пищу.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/erin-lovell-verinder/sila-trav-rasteniya-i-ih-svoystva-dlya-prakt-65630807/>



Даников, Н.И. Целебная ромашка : [лечение радикулита, остеохондроза, невралгии и еще более 100 заболеваний] / Н.И. Даников. – М. : Э, 2017. - 284 с. - (Я привлекаю здоровье).

Целебная сила ромашки известна с незапамятных времён и применяется по сей день. В этой книге описаны лекарственные свойства этого уникального растения и приведены способы лечения самых распространённых заболеваний - болезней желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, нервной системы и многих других. Собранные в ней рецепты применения ромашки помогут сохранить и приумножить своё здоровье.



Константинов, Ю.С. Лечебные чаи : от ста болезней / Ю. Константинов. – М. : ЦЕНТРОПОЛИГРАФ, 2019. - 158, [1] с. - (Карманный целитель).

В этой книге дано огромное количество рецептов душистых, полезных травяных чаев, отваров и настоев: лечебных, поддерживающих, профилактических, которые не просто доставят удовольствие, но и принесут колоссальную пользу вашему организму. Выпив чашку чая с шалфеем, вы почувствуете прилив бодрости; ромашковый настой позволит вам полностью расслабиться; чай с мятой снимет головную боль...

Попробуйте целебные напитки, они станут вашими верными помощниками в деле поддержания красоты и здоровья, ведь в них живительная сила и энергия природы. Родные, знакомые с детства крапива и иван-чай, брусника и малина, душица и липа, одуванчик и мать-мачеха отдадут вам свою силу. Как правильно собрать растения, сохранить их и приготовить целебные напитки, вы научитесь из этой книги. Приятного чаепития и будьте здоровы!

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/uriy-konstantinov/lechebnye-chai-ot-sta-bolezney/>

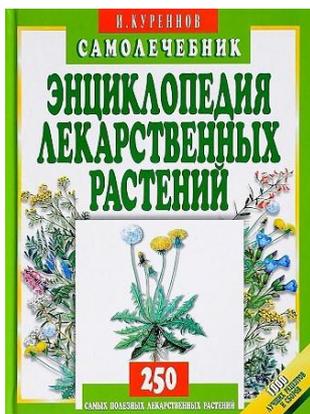


Корсун, В.Ф. Фитотерапия при заболеваниях сердца : [травы жизни : лекарственные растения для здоровья сердечно-сосудистой системы] / В.Ф. Корсун, Е.В. Корсун, Ю.И. Коршикова [и др.]. – М. : Центрполиграф, 2020. - 382, [1] с. : ил., табл. - (Травы жизни).

Сердце – один из важнейших органов, наш «мотор», насос, который перегоняет по организму кровь, несущую питательные вещества и кислород. Конечно же, болезни сердца сильно влияют на весь организм. Уже страдающим от заболеваний сердца людям редко хочется ещё больше угнетать свой организм, поглощая пачками химические таблетки. К счастью, медикаментозному лечению есть альтернатива – фитотерапия.

На основании многолетних клинических наблюдений авторов, данных отечественных и зарубежных исследователей в книге представлены сведения по использованию лекарственных растений и препаратов из них при наиболее распространённых сердечно-сосудистых заболеваниях. Дана краткая клиническая картина, современная классификация и характеристика направлений фитотерапии в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Приведены авторские методики лечения и сборы целебных трав.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/vladimir-korsun/fitoterapiya-pri-zabolevaniyah-serdca-travy-zhizni/chitat-onlayn/>



Куреннов, И.П. Энциклопедия лекарственных растений : самолечebник : 250 самых полезных лекарственных растений / И. Куреннов. - [Изд. 5-е, испр.]. – М. : Мартин, 2018 [т. е. 2017]. - 382, [1] с. : цв. ил.

Знания о лекарственных растениях веками накапливались и передавались из поколения в поколение. Сегодня это целостная система, позволяющая не только избавиться от недугов, но и сохранить и укрепить своё здоровье.

И.П. Куреннов, потомственный целитель, представил в энциклопедии более 250 лучших лекарственных растений, используемых в традиционной и народной медицине: их характеристики, правила и календарь сбора, способы приготовления лекарственных препаратов, Автор также включил в книгу более 1000 «золотых» рецептов и сборов, проверенных им на собственной практике.



Миконенко, А.Б. Фитотерапия в традиционной китайской медицине / А.Б. Миконенко. – М. : Профит Стайл, 2016. - 303 с.

В настоящее время традиционная китайская медицина делится на 9 специализированных областей: терапию, внешнюю медицину, гинекологию, педиатрию, офтальмологию, ларингологию, ортопедию, массаж и акупунктуру. Каждая из этих областей охватывает большой объём знаний, который должен изучаться особо в качестве врачебной специальности. Все эти различные специальные области имеют общую теоретическую основу. Не выделяясь как самостоятельное направление, фитотерапия является важной частью любого направления традиционной китайской медицины и используется в качестве вспомогательного средства для усиления терапевтического воздействия того или иного метода, а также для прямого лечения.

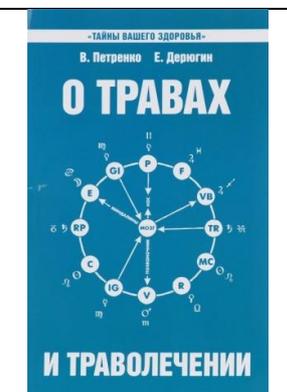


Норбеков, М.С. Быть здоровым без таблеток : [мини-энциклопедия по траволечению] / М. Норбеков, А. Алефиров. – М. : АСТ : Времена, 2019. - 351 с. : ил.

Фитотерапия ещё со времён глубокой древности по праву считается одним из самых действенных методов лечения. Как и всё остальное, травы не являются панацеей от всех недугов, но иногда творят самые настоящие чудеса. Многие проблемы легко решаются при помощи трав и без медикаментов. Те способы лечения травами, которые описаны в этой книге, в основном подобраны так, чтобы ими можно было пользоваться самостоятельно.

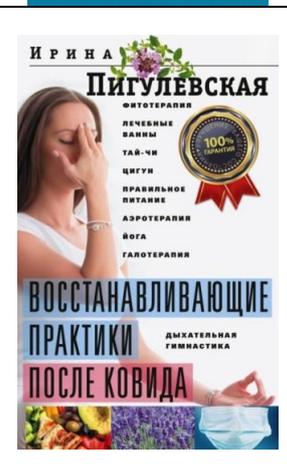
В книгу вошли старинные рецепты, которые помогли многим поколениям людей через силу природы восстановить здоровье, обрести молодость и долголетие. В каждой главе разобраны основные моменты теории болезни, а затем даны практические рекомендации по выбору трав.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/mirzakarim-norbekov/byt-zdorovym-bez-tabletok/>



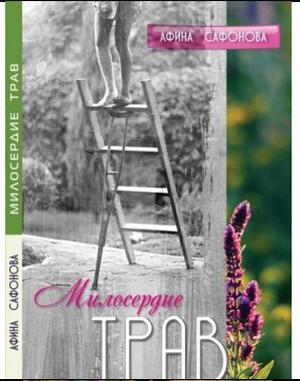
Петренко, В.В. О травах и траволечении / В.В. Петренко, Е.Е. Дерюгин. - 10-е изд. – М. : Амрита-Русь, 2020 [т.е. 2019]. - 189 с. : ил., табл. - (Тайны вашего здоровья).

Эта книга посвящена многообразным травам и собственно траволечению. В издании поясняется, каким образом микроэлементы, содержащиеся в травах, воздействуют на отдельные органы и человеческий организм в целом, к чему приводит недостаток или переизбыток различных химических элементов и как добиться их баланса в нашем организме, чтобы излечить то или иное заболевание. Книги авторов уже помогли большому количеству людей. Надеемся, что и для вас эта книга окажется особенно полезной и своевременной.



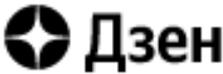
Пигулевская, И.С. Восстанавливающие практики после ковида : фитотерапия, лечебные ванны, тай-чи, цигун, правильное питание, аэротерапия, йога, галотерапия, дыхательная гимнастика / И. Пигулевская. – М. : Центрполиграф, 2021. - 254, [2] с. : ил.

Каких только бед не приносят вирусные болезни... Как показал 2020 год, люди, переболевшие ковидом, получают отсроченный удар по разным системам организма: нарушается память, координация, сердечная деятельность, пищеварение. Люди испытывают суставные боли, расшатывается нервная система, мучают тревога и бессонница. Практически все выходят из этого заболевания с «пробоинами» в здоровье. Иногда восстановление длится недели, иногда месяцы... Как вернуться в рабочее состояние за самый короткий срок, расскажет эта злободневная книга.

	<p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/irina-pigulevskaya/vosstanavlivauschie-praktiki-posle-kovida-fitoterapiya/</p>
	<p>Садовская, Н.Ю. Натуральная медицина для работающих за компьютером : различные формы заболеваний, методы их лечения, применения лекарственных средств. Лекарственная терапия. Фитотерапия / Н.Ю. Садовская. – М. : ИТРК, 2021. - 117, [3] с.</p> <p>В книге рассмотрены разрешённые Министерством здравоохранения натуральные природные способы и методы оздоровления. Лечебные средства и препараты, предлагаемые для компьютерных пользователей, относятся к безрецептурному аптечному отпуску. Они входят в Госфармакопею РФ, Госреестр РФ, справочники ВИДАЛЬ, Энциклопедию лекарств ЛРС.</p> <p>Книга предназначена профессионалам ИТ, врачам различных специальностей, учащимся вузов и средних учебных заведений, широкому кругу читателей.</p>
	<p>Сафонова, А.Ю. Милосердие трав. История одного исцеления / А. Сафонова. – М. : Вариант, 2020. - 127, [3] с. : ил.</p> <p>«Милосердие трав» - это травник, написанный по-иному: так, как никогда и никто не писал о травах.</p> <p>Прочувствованные душою, травы с образами-ликами, травы с предназначением, травы со способностью поднимать из праха разбитую жизнь и побеждать смерть.</p> <p>«Милосердие трав» - это обыкновенная история девушки, страдающей неизлечимой болезнью, но не слушающей врача. Одна из тех историй, где человек прогоняет хворь своими силами.</p>
	<p>Травы из аптеки : описание и применение 170 лекарственных растений для здоровья всей семьи / ред. Е.Ю. Фоменко. – М. : Э, 2016. - 286 с. - (Я привлекаю здоровье).</p> <p>Это издание - справочник по травам, которые можно приобрести в аптеке. В нём вы найдёте информацию о растениях, их целебных свойствах, особенностях хранения, способах приготовления лекарственных форм, а также показаниях и противопоказаниях к применению. Эта книга станет незаменимым помощником для тех, кто хочет сохранить своё здоровье и здоровье своих близких.</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Абрамова, Т. Что поможет суставам / Т. Абрамова, И. Панченкова // Будь здоров!. - 2016. - № 8. - С. 14-18 : 1 фот.</p> <p>Одна из проблем лечения суставных болей в том, что найти их причину специалистам не всегда удаётся. Ещё одна трудность: препараты, помогающие одному больному, могут быть неэффективны для другого. Приходится действовать методом проб и ошибок.</p> <p>Разрушение хрящевой ткани, покрывающей головки костей, может начинаться в 30-40 лет. Пока этот процесс носит обменный характер, он не беспокоит человека. Заметные нарушения проявляются, когда уже развивается воспалительный процесс, сопровождающийся болью в суставах, ограничением их подвижности.</p> <p>Для облегчения состояния можно прибегнуть к природным способам лечения. В статье рассказывается о лечении заболеваний суставов обертываниями, отварами и настоями трав, даны также рекомендации по питанию при артритах.</p>

	<p>Абрамова, Т. Колочее чудо / Т. Абрамова // Будь здоров!. - 2017. - № 10. - С. 82-86 : 1 фот.</p> <p>Статья посвящена кактусам: история их возникновения, виды, питательные и целебные свойства.</p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Балясова, Д. Берегите селезенку / Д. Балясова // Будь здоров!. - 2016. - № 2. - С. 18-22 : 1 фот.</p> <p>Статья рассказывает о применении фитотерапии при различных заболеваниях селезенки - воспалении, увеличении и опухоли.</p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Балясова, Д. Как живётся под желудком? / Д. Балясова // Будь здоров!. - 2016. - № 8. - С. 19-25 : 1 фот., 1 рис.</p> <p>Практически все органы нашего тела имеют собственные названия: сердце, печень, селезенка, почки... И лишь некоторые из них называются просто по своему местоположению: надпочечники располагаются над почками, паращитовидные железы – около щитовидки, поджелудочная железа – под желудком. Может быть, они не очень важны, а потому и не удостоились собственных названий? Отнюдь нет. Один из самых важных для нормальной жизнедеятельности человека органов – именно поджелудочная железа.</p> <p>Статья рассказывает о причинах возникновения панкреатита и его симптомах, о лечении отварами и диете при заболеваниях поджелудочной железы.</p>
	<p>Герасева, С. Когда фитотерапия решает / С. Герасева // Здоровье. - 2021. - № 3 (774). - С. 58-59 : фот.</p> <p>Кашель, простуда, насморк, грипп, мигрени - все эти состояния могут отнимать массу жизненной энергии. Но принимая сильные медикаменты при любом состоянии нездоровья, мы рискуем подорвать нашу иммунную систему. Решением может стать фитотерапия аромамаслами.</p> <p>Статью можно прочитать <u>здесь</u> https://zdr.ru/articles/kogda_fitoterapiya_reshaet</p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Дмитриева, Н. Октябрь: время собирать корни / Н. Дмитриева // Будь здоров!. - 2016. - № 10. - С. 48-53 : 4 фот.</p> <p>В статье рассказывается о применении корней лекарственных растений для лечения многих заболеваний.</p> <p>В октябре наземная часть большинства целебных растений отмирает и все биологически активные вещества переходят из неё в корневую систему. Конечно, готовые травяные средства можно приобрести в аптеке, но всё, что человек делает для здоровья самостоятельно, приобретает дополнительную пользу: организм высоко оценивает такую кропотливую заботу.</p>

	<p>Каркачева, Н. Холецистит - лечу травами / Н. Каркачева // Будь здоров!. - 2020. - № 7. - С. 28-31 : фот. В статье рассказывается о применении травяных сборов для лечения холецистита. Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Каркачева, Н. Белоснежная вишня / Н. Каркачева // Будь здоров!. - 2017. - № 5. - С. 73-78 : 3 фот. Чудо как хороша вишня в своём ослепительно белом наряде в пору цветения! У этого дерева и кроме весенней красоты множество достоинств. Плоды не слишком сладкие, могут входить даже в диетическое меню при ограничении сахара. При этом полезными веществами богаты не только ягоды, но и листья, веточки и кора. Статья рассказывает о полезных и лечебных свойствах вишни.</p>
	<p>Кузнецова, А. Сила одуванчика / А. Кузнецова // Будь здоров!. - 2016. - № 5. - С. 78-81 : 2 фот. Статья рассказывает об использовании одуванчика для лечения различных заболеваний и укрепления здоровья в народной медицине.</p>
	<p>Политыкин, М. Лопух: знакомый незнакомец / М. Политыкин // Будь здоров!. - 2016. - № 4. - С. 54-58 : 2 фот. Лопухов на белом свете немало, только в нашей стране произрастает шесть видов, и хоть украшают они собой обочины, но относятся к благородному семейству астровых. Самый видный – лопух большой, его ещё называют репейником. Вроде сорняк сорняком, но о его целебной силе ходят легенды. А в Японии и Италии метровый корень, что похож по вкусу на артишок, считается деликатесом. О целебных свойствах лопуха и его применении в народной медицине – в этой статье.</p>
	<p>Тарутина, В. «Растения иногда дают поразительный эффект...» / В. Тарутина // Физкультура и спорт. - 2019. - № 9. - С. 9-10. - (Продолжение: № 10. - С. 9 ; № 11. - С. 25 ; № 12. - С. 22 ; 2020. - № 3. - С. 21). О примерах использования травяных сборов при лечении различных воспалительных заболеваний автор рассказывает в нескольких номерах журнала. Приведён состав лечебного сбора - фитоколин и описаны лечебные и побочные эффекты применения сбора.</p>
	<p>Трескунов, К. Травы против бронхиальной астмы / К. Трескунов // Физкультура и спорт. - 2018. - № 5. - С. 12-13 : ил. Автор рассказывает о лечении бронхиальной астмы лекарственными травами. Предложены противогрибковый, противорожистый, антиаллергический и бронхолитический сборы трав. Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>

	<p>Филонов, М. Целебные «мины» против ангины» / М. Филонов // 60 лет – не возраст. – 2022. - № 3. – С. 28-33.</p> <p>Автор статьи часто болел ангиной. Так продолжалось до тех пор, пока опытный отоларинголог не посоветовал его матери полечить сына соком алоэ. После этого лечения он поверил в целебную силу растений и со временем стал собирать рецепты фитотерапии.</p> <p>Народная медицина предлагает множество методов лечения ангины на любой вкус – от компрессов и чаёв до полосканий и ингаляций. Они не только лечат заболевание, но и хорошо укрепляют организм.</p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Харленцева, Л. Помогите глазам своим / Л. Харленцева // Физкультура и спорт. - 2021. - № 7. - С. 14-15.</p> <p>В статье приводится список полезных для глаз растений. А также даются рецепты народной медицины, призванные помочь укреплению зрения.</p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Цикл статей «Советы и рецепты от травников» на сайте «Доступные травы. Магазин качественных товаров» https://openfito.ru/art/14-sovet</p> <p>В данном разделе можно увидеть множество рецептов народной медицины, советы травников и фитотерапевтов, а также реальные истории излечения от болезней при помощи <u>фитотерапии.</u></p>
	<p>Цикл статей по фитотерапии на сайте «ФитоКонтинент. Кладовая родной земли» https://fitocont.ru/stati/</p> <p>Здоровье - бесценный дар, который дан человеку природой. Но от негативного влияния плохой экологии, постоянных стрессов и наследственности не застрахован никто. Как же можно помочь своему организму?</p> <p>Сама природа даёт нам средства для поддержания здоровья и исцеления от болезней - лекарственные растения и минералы. Таблетки и химические препараты способны принести больше вреда, нежели пользы, а иногда они и вовсе противопоказаны.</p>
	<p>Статья «9 самых популярных лекарственных трав в мире» на сайте Дзен https://zen.yandex.ru/media/inoblogi/9-samyh-populiarnyh-lekarstvennyh-trav-v-mire-5f89557c9eb9a66f8bef70eb</p> <p>На протяжении веков многие культуры по всему миру полагались на традиционные лечебные травы. Несмотря на медицинские и технологические достижения современной эпохи, мировой спрос на лечебные травы растёт. Некоторые натуральные средства могут быть более доступными, чем обычные лекарства, и многие люди предпочитают их использовать, потому что они соответствуют их личной идеологии здоровья. Тем не менее, вы можете задаться вопросом, эффективны ли травяные сборы.</p> <p>В статье описываются 9 самых популярных в мире лекарственных трав, их основные преимущества, способы применения и соответствующая информация о безопасности.</p>
	<p>Статья «Самые полезные лекарственные травы» на сайте журнала Marie Claire https://www.marieclaire.ru/et-cetera/samyie-poleznye-lekarstvennyie-travyi/</p> <p>Наш «травник» - это 14 самых полезных трав, на которые можно положиться, с полным описанием ценных свойств и списком противопоказаний.</p>

 <p>Воспитание для славы и власти Университетская жизнь</p> <p>Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко</p>	<p>Статья кандидата медицинских наук, доцента О.А. Мубаракшиной «Вестник «ЗОЖ». Коварные травы или мифы и правда о растениях» на сайте Воронежского государственного медицинского университета имени Н.Н. Бурденко https://vrngmu.ru/news/2019-god/18958/</p> <p>Считается, что лечебные травы практически безвредны для организма. Так ли это? Во всём мире люди искренне считают, что травки гораздо лучше синтетических таблеток. Споры нет - эффективность фитотерапии проверена веками. Но на самом деле современная «химия» может быть практически безвредной, а ряд трав принимать без консультации специалиста попросту опасно.</p>
<p>Природа Мира</p>	<p>Статья «ТОП 10 лекарственных растений» на сайте «Природа Мира» https://natworld.info/rasteniya/top-10-lechebnykh-rastenijj</p> <p>С древних времён люди использовали растения для лечения своего организма. Около 5000 лет назад шумерами были задокументированы факты медицинского использования растений, таких как тимьян и лавр. Сегодня использование растений для лечения заболеваний широко распространено среди большинства культур. А знаете ли Вы, что многие растительные лекарственные средства можно найти прямо в вашем саду?</p>
	<p>Статья «Как разнообразить чаепитие: 8 полезных и вкусных травяных чаев» на сайте 103.BY https://mag.103.by/novosti-kompanii/40903-kak-raznoobrazity-chajepitiye-8-poleznyh-i-vkusnyh-travyanyh-chajev/</p> <p>Никто не сомневается в пользе чая, но порой хочется чего-то, помимо чёрного и зелёного. Есть чаи с ароматизаторами, дорогие китайские и индийские сорта: все они имеют право на существование. Но мы советуем вам попробовать травяные чаи. Насладитесь отличным вкусом и ароматом и получите пользу для своего здоровья.</p>