

# **Использование лекарственных растений при заболеваниях ЖКТ**

Составитель руководитель кружка «Зеленая аптека  
Донбасса» Кириленко Лидия Константиновна

- Желудочно-кишечный тракт имеет сложное строение и выполняет множество функций.



Под влиянием различных факторов в ЖКТ возникают функциональные нарушения, сопровождающиеся изменением аппетита, изжогой, болезнями во всему животу.



Лекарственные растения нормализуют аппетит, регулируют процесс пищеварения. Специфика действия лекарственных растений определяется многообразием веществ, входящих в их состав и связью между ними и организмом.



Основными показаниями к использованию лекарственных растений являются функциональные заболевания органов пищеварения (язва, воспаления, функциональные расстройства, кислотность желудочного сока (низкая или высокая)).



Противовоспалительными свойствами  
обладают: аир болотный,  
зверобой продырявленный, календула  
лекарственная, плоды черники и  
черемухи, семена льна, трава  
тысячелистника  
обыкновенного.



При лечении воспалительных процессов в ЖКТ большое значение играют растения с дубильными веществами. Они оказывают антимикробное и противовоспалительное действие: дуб, плоды черемухи, трава зверобоя, лапчатка.



Антибактериальными свойствами обладают листья  
эвкалипта.



Для возбуждения аппетита используются:  
полынь горькая, аир болотный,  
корень одуванчика.



В детской практике при заболеваниях ЖКТ особая роль принадлежит плодам черемухи и черники, которые можно использовать в форме киселей и КОМПОТОВ.



# Основные принципы фитотерапии при заболеваниях ЖКТ с различной кислотностью:

1. при пониженной кислотности

используются

цветки

ромашки,

трава

сушеницы

болотной и

тысячелистника,

плоды фенхеля и тмина,

корень алтея и солодки голой,

корневища аира, лист мяты.



2. При снижении кислотности желудочного сока используются растения, способствующие выработке соляной кислоты: подорожник большой, пижма обыкновенная, полынь горькая, плоды рябины черноплодной, корень цикория, одуванчика.



3. При повышенной кислотности желудочного сока используются семена тыквы. Тыквенная мякоть улучшает работу ЖКТ.



**РЕЦЕПТ** использования тыквы при повышенной кислотности: 150 (для детей) -300 г очищенных семян с зеленой оболочкой растирают в ступке, смешивают со 100 г меда или варенья. Смесь принимают натошак небольшими порциями.



В народной медицине используется сок картофеля обыкновенного, а также цветки и листья. Сок применяют при изжоге, гастритов, язве.

Рецепт: из свежих клубней отжимают сок, процеживают и пьют по 1 столовой ложке до еды.



**ХОРОШЕГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ!**

