Пора собирать лекарственные травы!

Месяц май поражает богатством лекарственных трав. Именно этот месяц самый продуктивный для сбора полезных растений. В этот период собирают и цветы, и листья, и корни, и свежие почки. Польза собранных в мае растений объясняется еще и тем, что многие из них как раз в этот период вступают в фазу активной вегетации и полезные вещества в их стеблях, цветах, почках и листьях наиболее сконцентрированы.

В этом месяце собирают листья и почки березы, листья брусники, траву подорожника, кислицы, листья смородины, крапивы, ландышей, корневища бадана, траву и корни одуванчика, корни лопуха большого и пырея ползучего, цветы боярышника.

Еще наши предки с незапамятных времён изучали свойства растений и использовали лекарственные сборы, отвары для оздоровления. И в наши дни народная, а так же научная медицина широко применяют природные богатства, такие как лечебные травы, для исцеления от многих недугов.

Если вы используете какие-либо лекарственные травы, обязательно предупредите об этом вашего лечащего врача, постарайтесь не применять лекарственные растения без предварительной консультации с врачом, особенно если вы страдаете хроническими заболеваниями. Растение может не только лечить, но и вредить здоровью, о чем надо помнить при приеме любого лекарственного растения. Поэтому крайне важно четко соблюдать рекомендации врача относительно дозировки, способа и времени приема препарата.

Несмотря на то, что лекарственные травы можно купить в любой аптеке, некоторые любители траволечения предпочитают собирать их самостоятельно, отправившись на дачу или в лес.

При сборе лекарственных растений необходимо соблюдать определённые правила сбора. Нужно собирать только те растения, которые знаете. Важно выбрать те растения, которые имеют лекарственные свойства и знать какая именно часть растения используется в лечебных целях. Необходимо учитывать погодные условия, период сбора и правила заготовки, а также помнить, что растения способны накапливать вредные, токсичные и радиоактивные вещества, загрязняющие почву, воду и воздух.

Для заготовки трав выбирайте экологически чистые места, нельзя собирать лекарственные травы в черте города, вблизи автомобильных трасс и железных дорог, промышленных комплексов, в парках и скверах, а также в районах интенсивного животноводства, по краям полей и проселочных дорог, а также в других местах, где не исключено загрязнение растительного покрова.

Очень опасно и не рекомендуется приобретение лекарственных трав у людей, торгующих в местах несанкционированной торговли. Как правило, эта продукция не проверяется на радиоактивное загрязнение.

Надо помнить, что лекарственное сырье (лесные травы и их части, листья древесных и кустарниковых растений и т.п.) накапливает значительное количество радионуклидов.
Более всего накапливают радиоцезий побеги багульника болотного, листья брусники. В больших количествах цезий-137 обнаруживается: в листьях черники, траве золототысячника, зверобоя, пижмы обыкновенной, толокнянки, коре дуба и крушины. Меньше всего накапливают радиоцезий фиалка трехцветная, ландыш майский, душица обыкновенная, тмин песчаный, тимьян обыкновенный, наперстянка крупноцветная.
Отправляясь в лес за природным лекарством надо знать радиационную обстановку в лесу, о которой можно узнать в лесничестве. Сбор лекарственного сырья допускается при плотности загрязнения почв радиоцезием до 2 Ки/кв. км с обязательным радиометрическим контролем.
Допустимый уровень содержания радионуклидов цезия-137 для лекарственного сырья составляет 370 Бк/кг согласно РДУ/ЛТС-2004
(Республиканский допустимый уровень содержания цезия-137 в лекарственно-техническом сырье»).
Если вы сами собрали лекарственные растения, обязательно проверьте их в ближайшей лаборатории радиационного контроля и не пытайтесь проверять лекарственные растения при помощи дозиметра: прибор не показывает количество радионуклидов, которое они вобрали внутрь, а лишь фоновый уровень радиации.
Радиометрические исследования можно провести в отделении радиологических исследований лабораторного отдела УЗ «Могилевский зональный ЦГиЭ» адресу: г. Могилев, улица Лазаренко, 66, телефон для справок 8-0222 625600.
Исследования эти для населения проводятся на бесплатной основе.
Используйте пользу лекарственных растений для поддержания здоровья и будьте здоровы!

Врач-гигиенист отделения
радиационной гигиены
УЗ «Могилевский зональный ЦГЭ» Т.Л. Мурашова