

Раися Алиевна Аймуранова не только хорошо известна как ветеран труда или участница хора ветеранов, она еще и травница, разбирающаяся в целебных свойствах растений. Своими знаниями и заготовленными запасами трав она охотно делится с друзьями и знакомыми. В свое время распознавать лекарственные травы ее учила бабушка Фатыма Феттяхуддиновна Чуракова. В фитотерапии хорошо разбиралась и мать, Мявтуха Садретдиновна.

Материалы на экологическую тематику по-прежнему занимают одно из ведущих мест на страницах нашей газеты. Мы не раз вели разговор о том, как важно сегодня бережно относиться к природе, к тому, что нас окружает: воде, воздуху, кладовым лесов и лугов. Чтобы наши внуки и правнуки могли любоваться скромной красотой полевых цветов, мечтать о прекрасном будущем, слушая трели соловья или пение малиновки. Или же поправлять здоровье при помощи целебных трав, к которым также следует относиться бережно, умело их заготавливать. И в продолжение темы мы хотим предоставить слово жительнице села Лямбирь Раисе Алиевне Аймурановой. Выбор этот неслучаен. Раися Алиевна известна не только, как ветеран труда или участница хора ветеранов, мастерски исполняющая народные татарские песни, она еще и травница, разбирающаяся в дарах, почерпнутых из кладовой природы.

- Зачем добавлять в свой организм «химии», если многие заболевания лечатся при помощи настоев и отваров трав? Да и иммунитет ими можно повысить, а это первейшая

защитная сила организма человека. Разумеется, все это в том случае, если речь не идет о тяжелых заболеваниях, при которых без врачебной помощи и фармакологии не справиться.

И с этим трудно не согласиться. Тем более, что все это не раз уже было проверено на практике самой Раисей Алиевной. Она заготавливает лекарственные растения, лечится ими, постоянно пополняет копилку народных советов по фитотерапии, аккуратно занося в тетрадку все новые сведения. Этими сведениями, как и лекарственными травами, она охотно делится с друзьями и близкими. Не раз приносила и к нам в редакцию пакеты, наполненные душистыми сборами. Вот мы и попросили ее поделиться с читателями некоторыми советами, может, кому-то и пригодится. Однако, здесь тоже есть свое «но». Взяв на вооружение тот или иной совет, обязательно не забудьте проконсультироваться с лечащим врачом, который хорошо знает все ваши показания и противопоказания. Ведь у каждого лекарственного растения есть свои побочные свойства, которые могут принести вред при неумелом использовании. Например, тот же зверобой повышает артериальное давление. Пить настой душицы нельзя при беременности. И так далее, поверьте, данный список весьма обширен. Ну, а теперь слово самой травнице.

- Этой весной я почувствовала себя очень плохо, - делилась с нами Раися Алиевна. – Грешным делом думала: вот и все, конец. Но все же решила попробовать давно проверенное средство. Взяла цветки красного клевера, душицы, хвою сосны и траву зверобоя, все в равных частях. Заварила, дала настояться минут сорок и пила, как чай. Не поверите, отпустило! Сила такого сбора велика, если вам можно применять все эти травы.

А вот от нервов хорошо мне помогают сырая морковь, душица и хмель. Морковь, чем краснее корнеплод, тем лучше. А вот душицу и хмель надо заваривать.

Сосуды хорошо прочищают хвоя и зеленые сосновые шишки. Их заливают кипящей водой, дают настояться и пьют по три глотка перед едой.

При простуде и застарелом кашле хорошо такое средство. Зеленые сосновые шишки сложить в стеклянную банку, пересыпая каждый слой сахарным песком. Оставить на несколько дней в комнате. Когда сахар впитает целебные свойства сосны и начнет растворяться, все переложить в кастрюлю и поставить на средний огонь. Когда все

закипит, а сахар полностью растворится, вынуть шишки шумовкой, а полученный раствор слить в стеклянную банку. Во время еды добавлять его в чай вместо обычного сахара.

От трещин на пятках хорошо помогает мокрица, которая растет, как сорняк, возле дома и в огороде. Траву кладут в тазик. Заливают горячей водой, настаивают минут тридцать, потом, когда вода подстынет немного, опускают в тазик ноги и держат их там, пока вода не остынет полностью.

Только тут следует помнить еще одно. У каждой травы есть свое время для сбора. Поэтому, прежде чем заниматься заготовками целебного сырья, проконсультируйтесь с опытными травниками, фитотерапевтами, да и специальной литературы сегодня много, не пожалейте времени и денег, приобретите себе справочник, в котором даются рекомендации, как заготавливать лекарственные растения. Но применять их, еще раз повторюсь, можно лишь после того, как посоветуетесь со своим врачом!

И еще одно. Если вы решили заготавливать травы самостоятельно, пожалуйста, относитесь к ним бережно. Аккуратно срезайте растение, не повреждая при этом корневую систему. И, конечно, нельзя срывать прихоти ради растения, занесенные в Красную книгу, те же ландыши, букеты которых без зазрения совести продают иные предприимчивые торговцы. Вспомните, как красиво раньше выглядели тихие речные заводи, покрытые ковром белоснежных водяных лилий и желтых кувшинок! Где все это? Разве что на картинках или в глухих местах, куда еще не добрались «любители природы». И таких примеров можно привести очень много.

Беседовала

Елена Севастьянова