Аптека под открытым небом: как возник «Дом трав» в Крыму

Надежда приехала в Бахчисарайский район из Беларуси. Для жизни и работы она выбрала уголок ароматных трав — село Новополье. Здесь она собирает лечебные травы, занимается ароматерапией, обучает единомышленников древнему знанию общения с природой. Травница рассказала о своем проекте «Дом трав» и дала несколько полезных советов о том, как применять растения для улучшения самочувствия.





Как рассказала Надежда, травами она занимается с 2013 года. Будучи студенткой-заочницей, она жила и училась в Минске, при этом постоянно путешествовала. Понимание, что работа с травами — ее призвание, пришло постепенно. Соприкоснувшись с природой в различных уголках России, побывав на Кавказе, Урале, в Краснодарском крае, в Адыгее и Крыму, она осознала, что Земля — единый живой организм, который требует бережного к себе отношения.

«Детство я провела в деревне, расположенной рядом с лесом. У нас был огород, поэтому с малых лет я была близка к природе, ухаживала за растениями, прислушивалась к голосам птиц и училась наблюдать и дружить с окружающим миром»,— объяснила наша собеседница.

Путешествия и созерцание природных сокровищ усилили ее интерес к растениям. Она стала изучать книги травников. Оказавшись на Алтае и познакомившись с местным дедушкой-травником, она углубила знания и получила новый опыт. Идея создать свой проект «Дом трав» возникла как естественное продолжение и развитие главного увлечения в жизни.

Порядка 13 лет Надежда занимается травами, из них 6 лет живет и работает в Крыму. Травница собирает, заготавливает ароматные растения, которыми богат наш полуостров: розу, лаванду, лимонник и многие другие. Из них она собственноручно готовит различную продукцию: чаи, масла и косметику.

«Крым — это уникальное место, куда действительно хочется приезжать и жить здесь. Я приглашаю единомышленников-волонтеров, с которыми мы вместе собираем и заготавливаем травы. Также неотъемлемой частью моей деятельности стало проведение банных церемоний»,— отметила Надежда.

Травница и фитотерапевт в одном лице также проводит мастер-классы онлайн. Она объясняет всем желающим не только, как собирать и заготавливать травы, но и как гармонично общаться с природой.

«Процесс сбора растений — это успокаивающее душу действо, когда вы, словно соединяетесь с окружающим пространством — с матушкой Землей. Всегда, когда иду в степь, лес или предгорные районы Крыма, обращаюсь к духам места с молитвой, прошу их о защите и разрешении собирать травы, приношу простые дары: семена, фрукты, сухофрукты, кусочек хлеба. А вот, если мне физически плохо, если наблюдается суета ума, тревожат какие-то проблемы, я не буду собирать. Всегда стараюсь следить за настроением, прежде чем идти на сборы»,— рассказала травница.

В чутком отношении к природе и собственной душе кроется древнейшая мудрость, которая сегодня начинает постепенно возрождаться в сознании общества. В современном мире, перенасыщенном информационным шумом и хроническим стрессом, фито- и ароматерапия переживают настоящий ренессанс. Люди все чаще обращаются к силе природы как к инструменту для восстановления внутреннего баланса, находя в этом осознанную альтернативу агрессивной фармакологии. Благотворное влияние ароматов на самочувствие давно вышло за рамки эзотерики: нейробиология доказывает прямую связь обонятельных рецепторов с лимбической системой мозга — центром наших эмоций и памяти. Всего несколько молекул эфирного масла лаванды способны снизить уровень кортизола и подарить глубокий сон, цитрусовые ноты лимона или бергамота мгновенно купируют приступ тревожности, а терпкий аромат кедра возвращает ощущение заземленности и стабильности. В России эта традиция имеет глубокие корни: от классической русской бани с ее дубовыми и березовыми вениками до использования полевых трав, что делает обращение к ароматерапии частью культурного кода.

Не менее значимую роль играют биологически активные добавки (БАДы) и натуральные лекарства из растений. Если ароматерапия работает преимущественно со сферой чувств, то фитотерапия берет на себя задачи системной поддержки организма. Важно отметить эволюцию этого подхода: сегодня растительные препараты не противопоставляются доказательной медицине, а грамотно интегрируются в нее. Они становятся инструментом персонализированной превентивной медицины, позволяя корректировать дефициты витаминов и микроэлементов мягко, но эффективно. Таким образом, возвращение к растениям — это не шаг назад к знахарству, а синтез древней мудрости и современных технологий, где человек заново учится быть в диалоге с природой ради собственного ментального и физического здоровья.

Как фитотерапевт, Надежда рекомендует для успокоения нервной системы добавлять по щепотке лаванды в чай. Это растение помогает снизить уровень стресса, тревожности и нервного напряжения. Часто такой напиток пьют вечером — он способствует расслаблению и может улучшить качество сна. Теплый чай с лавандой нередко облегчает головную боль, в том числе связанную с переутомлением или нервным перенапряжением. Благодаря противовоспалительным и лёгким антисептическим свойствам лаванда может облегчать состояние при боли в горле, насморке, кашле.

Мята и мелисса по-разному влияют на организм, поэтому их сочетание в чае даёт комплексный эффект: мята даёт спазмолитический эффект, а мелисса — выраженный седативный. Главный компонент мяты — ментол, который придаёт ей характерный освежающий вкус и аромат. Эта трава расслабляет гладкую мускулатуру желудка и кишечника, поэтому её часто рекомендуют при вздутии, чувстве тяжести после еды, синдроме раздражённого кишечника и спазмах.

Расслабляющий эффект, который дает мята, помогает при головных болях, вызванных стрессом или перенапряжением.

Также ментол обладает легким сосудорасширяющим и охлаждающим действием, что может облегчить дыхание при заложенности носа и успокоить раздражённое горло.

В мелиссе содержатся эфирные масла (цитраль, гераниол и др.), которые придают ей мягкий лимонный аромат. Она оказывает успокаивающее действие на нервную систему, помогает при тревожности, нервном перенапряжении, бессоннице и улучшает качество сна. Её иногда рекомендуют женщинам при предменструальном синдроме (ПМС), в период менопаузы или при токсикозе.

Важно! Прежде, чем начинать лечение травами, стоит уточнить индивидуальные противопоказания. Главный принцип в лечении травами —«не навреди». У каждой травы есть свои противопоказания. Например, зверобой нельзя при беременности, а полынь — при эпилепсии. У кого-то может возникнуть аллергия на конкретное растение. Не заменяйте травами назначенные врачом препараты. Фитотерапия часто может быть лишь дополнением к основной терапии. Обязательно проконсультируйтесь с врачом (терапевтом, фитотерапевтом) перед началом приема. Специалист учтет ваш диагноз, сопутствующие заболевания, принимаемые лекарства и возможные риски.

Милена ЛЕНСКАЯ

Участникам СВО и членам их семей предоставляется возможность посещения бесплатно объектов спорта

На территории Республики Крым участникам СВО и членам их семей предоставляется возможность посещения на бесплатной основе объектов спорта государственной и муниципальной собственности с учётом соблюдения пропускного режима.

Для этого необходимо установить на смартфон приложение «Госуслуги» и мессенджер «MAX», создать цифровой ID в «MAX», перейти на страницу сервиса «QR-кода для подтверждения статуса участника СВО» в «Госуслугах» через ЕСИА и нажать кнопку «Получить». Система автоматически направит запрос в базу данных ведомства и сформирует уникальный QR-код.

Участники СВО и члены их семей могут подтвердить свой статус при посещении спортивных учреждений и мероприятий с помощью QR-кода. Для этого нужно установить на смартфон приложение «Госуслуги» и мессенджер «MAX», а затем создать цифровой ID. Система автоматически направит запрос в базу данных и сформирует уникальный QR-код.

Сервис доступен только для пользователей Госуслуг с подтверждённой учётной записью.

В Крыму обустроили два эколого-просветительских маршрута

Сотрудники ГАУ РК «Крымское лесоохотничье хозяйство» благоустроили еще два эколого-просветительских маршрута на территории Бахчисарайского района республики — «Пещерный город Бакла» и «Водопад Суаткан».

Оба маршрута пешие, пролегают по территории ландшафтно-рекреационного парка регионального значения Республики Крым «Бахчисарай» и знакомят любителей природы с достопримечательностями полуострова.

Маршруты промаркированы, по периметру установлены информационные панно, наиболее привлекательные для отдыха участки оборудованы местами отдыха.

Минприроды РК