

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЮРВЕДЫ СТУДЕНТАМИ ШРИ-ЛАНКИ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Чандрасегар Сусан, Ранасингхе Виджини, 4 Ак., 7 гр., ФИУ**

Кафедра русского и белорусского языков

Научный руководитель – старший преподаватель Мишонкова Н.А.

Самая главная причина, почему мы пользуемся аюрведической медициной больше, чем западной, потому что она не даёт побочного эффекта.

Самые популярные аюрведические травы, которые используют Srilankan студентами в GrSMU являются:

1. Сиддалепа – это бальзам, который ежедневно прикладывают на область боли. Он производится из *Cinnamomum* камфоры, эвкалипта *Globulus*, *Cinnamomum Zeylanicum*, *Cymbopogon Nardus*, видов *Pinus* и *Mentha* полевой. Это препарат, мгновенно снимающий любую боль при гриппе, головной боли, мигрени, болезненности мышц и костей, зубной боли и снятия ревматического дискомфорта.

2. Самахан – это порошок, который следует смешивать с горячей водой и пить. Его произвели из *Adhatoda Vasica* Nees, *Alpinia Galanga* Willd, *Carum Copiticum*, *Coriandriandrum* посевного Линн и *Coscinium Fenestratum*. Это полностью натуральный, безопасный и эффективный препарат для облегчения гриппа и связанных с ним симптомов.

3. Асамодагам – это сироп, который применяется внутрь 3 раза в день по 1 столовой ложке. Он производится из *Trachyspermum* и *Roxburghianum*. Его принимают в случае потери аппетита, появления рвоты, вздутия живота, болей в животе, связанных с расстройством желудка, а также при глистах.

4. Паспангува – этот препарат кипятят с водой в течение 10-15 минут. Настаивают и пьют с сахаром. Он производится из имбиря лекарственного *Роуз*, *Coriandrum* посевного Ланн, *Coscinium Fenestratum* Colbr, *Oldenlandia Corymbosa* Линн и *Solanum Xanthocarpum* Salmade Wendie. Его используют при гриппе, лихорадке, при высокой температуре и других болях.

5. Джиивани – это порошок, который растворяют в горячей воде и принимают внутрь. Он производится из *Trichopus Zeylanicus*, *Withania Somnifera*, *Evolvus Alsinoides* и *Piper longum* и обладает адаптогенными свойствами. Используется для создания жизнеспособности и восстановления здоровья после болезни. Он применяется при истощении и усталости, при физической нагрузке, ощущении чувства слабости и психического напряжения.

В Шри-Ланке есть много других аюрведических продуктов, используемых в лечении многих болезней. Но это самые популярные и легализованные продукты, там такие растения или части растений, которые используются в лечении таких заболеваний, как: сахарный диабет, болезни ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, заболевания глаз, нервной системы, иммунной системы, инфекционные заболевания, бесплодие, сексуальные расстройства.

1. Коттамалли – *Coriandrum SATIVUM LINN*. Это естественный антиоксидант. Он имеет такие свойства, как мочегонное, отхаркивающее, слабительное, антибактериальное и жаропонижающие. Это эффективное средство, используемое при острых инфекциях.

2. Трипхала – Филлантус эмблика. Используется в лечении сахарного диабета, болезни глаз, запоров и для стимуляции иммунной системы.

3. Ранавара – *SENNA аипсиШа*. Это корень, который используется в отваре против лихорадок, сахарного диабета, заболеваний мочевыделительной системы и запоров. Листья этого растения обладают слабительными свойствами. Семена Ранавара в порошке и наносят на глаза при хроническом гнойном конъюнктивите.

4. Вэнивалгата – *COSCINIUM FENESTRATUM*. Оно используется при воспалениях, ранах, язвах, желтухе, ожогах, кожных заболеваниях, расстройствах желудка, диабета, лихорадки и общей слабости.

5. Хатавария – Спаржа кистевидная. Растение используется при нейродегенеративных расстройствах и для облегчения синдрома отмены алкоголя. Помимо этого, используется для лечения диареи и дизентерии. Оно регулирует менструацию, снижает утреннюю тошноту, бесплодие, применяется при наступлении менопаузы, белях, воспалении половых органов и общего сексуального бессилия.

В Srilanka есть много других лекарственных растений, а мы рассказали лишь о некоторых препаратах, применяемых студентами в случаях недомогания. Студенты стараются привезти эти лекарственные средства с собой. Эти препараты растительного происхождения являются наиболее предпочтительными для граждан Шри-Ланки, потому что, во-первых, это бесплатно, некоторые они выращивают у себя дома в садах и полях или, во-вторых, это стоит совсем недорого.

Давайте жить без болезней и страданий.