

Фітотерапія – метод лікування хвороб, при якому головними ліками є лікарські засоби рослинного походження, в яких міститься комплекс біологічно активних речовин, які по максимуму вилучені з рослини або окремої його частини.

При призначенні фітотерапії, **спеціаліст** враховує індивідуальні особливості організму.

Переваги фітотерапії:

- можливість тривалого використання;
- відсутність побічних ефектів;
- сумісність з іншими препаратами, а також і між собою.

Метод лікування фітотерапією є **складовою частиною традиційної медицини**.

Слід знати, що фітотерапія має свої рекомендації на різних етапах захворювання, вони полягають у наступному:

- через свою м'яку дію та малу токсичність, фітотерапія на початковій стадії хвороби може бути основним методом лікування;
- для посилення ефекту основного лікарського засобу, також для підвищення захисних сил людського організму, фітотерапія в самий розпал хвороби може використовуватися як підтримуючий метод лікування;
- через добре поєднання з синтетичними препаратами і можливості тривалого застосування, фітотерапія на етапі одужання активно займає місце основного методу лікування.

Відносним протипоказанням може бути:

- алергічний стан, в такому разі необхідно здійснювати більш ретельний підбір лікарських препаратів.

Правила фітотерапії:

1. Фітотерапію слід використовувати за показаннями, оцінюючи її можливості з основних напрямів;

2. На початковому етапі терапії слід застосовувати мало компонентні прописи зборів;
3. Для отримання витягів з рослинної сировини необхідно застосовувати оптимальні способи приготування, що забезпечують найбільш вдалу екстракцію біологічно активних речовин;

Лікувальна дія рослин пов'язана з наявністю в них комплексу біологічно активних речовин, що мають різноманітну будову і властивості. Хімічний склад рослин залежить від генетичних особливостей виду. Кількість діючих речовин в рослині може бути різною, але в рослинах одного і того ж виду якісний склад достатньо постійний.

Збори, лікарських рослин складаються так, щоб компоненти доповнювали один одного.

Основні принципи фітотерапії:

1. **«Не зашкодь!»** - головний принцип лікування - повинен, безумовно витримуватися і в фітотерапії.
2. **Принцип системності:** загальновідомо, що неможливе захворювання одного органу без порушення діяльності всіх інших . Головним регулятором усіх процесів в організмі вважається центральна нервова система. Тому, приступаючи до лікування, насамперед необхідно враховувати її стан і відповідно призначати заспокійливі чи тонізуючі інгредієнти.