**Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Использование лекарственных растений**

Соблюдение правил личной гигиены во время активного отдыха в природных условиях имеет большое значение для обеспечения личной безопасности человека.

При любом виде активного отдыха на природе человек находится в режиме автономного существования, т.е. на «самообеспечении» своих жизненных потребностей. Для этого необходимо снаряжение, запасы продовольствия и аптечка, а также умение пользоваться дарами природы.

Соблюдение правил личной гигиены в походе обеспечивает профилактику различных заболеваний и травм, способствует сохранению бодрости, здоровья, хорошего настроения и высокой работоспособности.

**Личная гигиена** – это комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К личной гигиене относится уход за своим телом, зубами и волосами, за одеждой и обувью.

В домашних условиях для соблюдения правил личной гигиены есть все необходимое, поэтому несложно постоянно следить за чистотой своего тела, ухаживать за одеждой и обувью. Нужно просто не лениться это делать. Намного сложнее соблюдать правила личной гигиены в природной среде. Здесь гигиена обретает важное значение для обеспечения безопасности человека.

В походных условиях важно постоянно следить за чистотой кожи. Кожа предохраняет внутренние органы и мышцы человека от ушибов, от солнечной радиации, от проникновения в организм человека различных микроорганизмов, возбудителей болезней.

В походной жизни необходимо на каждом вечернем привале обмывать тело водой с мылом, чтобы удалить с кожи пот, кожное сало и грязь, накопившиеся за время дневного перехода.

Полезно также, если есть возможность, утром, до завтрака, облиться холодной водой или искупаться в чистом водоеме. Такие водные процедуры, помимо гигиенического эффекта, способствуют закаливанию организма.

Особое внимание в походе следует уделять уходу за ногами, и в первую очередь тщательно следить за их чистотой. Ноги нужно мыть каждый вечер после дневного перехода. При этом нужно осматривать кожу ног, обрабатывать имеющиеся на ней трещины, царапины, потертости йодом или зеленкой. На следующий день перед выходом на маршрут необходимо смазать травмированные места и заклеить их лейкопластырем. На больших и малых привалах целесообразно снимать ботинки и носки, чтобы дать ногам отдохнуть.

Чтобы не натирать ноги в походе, важно следить за состоянием обуви. В походах желательно пользоваться шерстяными или хлопчатобумажными носками, которые следует стирать каждый день вечером. Сапоги и другую кожаную обувь следует по мере необходимости просушивать и смазывать. Нельзя сушить обувь у костра, т.к. она от этого твердеет, теряет гибкость и будет натирать ноги. Для просушки обуви на ночь ее можно плотно набить сухим сеном, мхом или колосьями дикорастущих злаков. К утру она будет сухой.

На дневных и больших привалах желательно систематически стирать белье, очищать от пыли и грязи верхнюю одежду.

В походе следует регулярно чистить зубы. Если зубной пасты нет – попроси у товарища, также можно использовать мыло. Если нет зубной щетки – пальцем, предварительно тщательно вымыв руки. Не забывайте после каждого приема пищи полоскать рот водой.

Важно следить за чистотой и состоянием волос. Для того чтобы предохранить их от излишнего солнечного облучения, пыли, веток, насекомых (клещей), необходимо ходить в головном уборе. Кроме того, волосы надо регулярно расчесывать.

Одежда туриста должна быть легкой, удобной, не стеснять его движений и не нарушать кровообращение и дыхание. Обувь должна соответствовать условиям похода. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы. Одежда и обувь должны соответствовать сезону.

**Оказание первой медицинской помощи**

Для обеспечения личной безопасности во время активного отдыха каждый человек должен владеть элементарными знаниями и умениями, чтобы оказать первую медицинскую помощь. В пеших путешествиях чаще всего страдают ноги из-за потертостей кожи и различных повреждений голеностопного сустава. Во время путешествий возможны травмы рук: ссадины, растяжения связок, а также ушибы.

Во время летних походов возможны тепловые и солнечные удары, укусы насекомых и змей. В зимних путешествиях нередки обморожения рук, ног, носа, ушей и щек, а также ожоги от пламени костра.

Турист должен быть готов в случае необходимости оказать самопомощь и взаимопомощь в походных условиях.

Каждому человеку, который любит активный отдых на природе, необходимо знать некоторые **лекарственные** растения, их целебные свойства и правила применения.

**Крапива** – многолетнее травянистое растение. Растет по тенистым влажным местам, оврагам, обочинам дорог, между кустарниками. Листья крапивы обладают кровоостанавливающим действием и способствует заживлению ран. Прикладывают к ране свежие измельченные листья.

**Подорожник** – многолетнее травянистое растение. Распространен по всей территории России. Растет вдоль дорог, на полях, по лесным опушкам и берегам водоемов. Свежий сок подорожника останавливает кровотечения, обеззараживает раны, обладает бактерицидным и заживляющим свойством. Перед использованием листья подорожника необходимо вымыть, измельчить и прикладывать к ране.

**Полынь** – многолетнее травянистое растение, распространено во всех регионах России. Растет на сырых лугах, по берегам рек, по пустырям. Полынь обладает жаропонижающим, обеззараживающим и общеукрепляющим свойством. Листья полыни применяются в тех же случаях, что и листья подорожника.

Ещё наши предки знали о целебных свойствах многих растений: алоэ, подорожника, можжевельника. Первая китайская книга о лечебных травах написана в 2000 г. до н. э. В ней дана характеристика более полутора тысяч средств, приготовленных из лекарственных растений.

Сейчас в нашей стране используется для лечения около 3000 различных веществ и препаратов, причём 1/3 медикаментов вырабатывается из лекарственных растений.

Лечебные растения действуют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарственные средства, они менее токсичны, не являются допингами.

Травы можно применять длительно, так как к ним организм привыкает медленно. Они действуют комплексно – влияют на целые системы организма. Правда, этими преимуществами обладают лишь те растения, которые используются в виде настоев и отваров.

Перед тем как отправиться за «лекарством» в лес, надо научиться распознавать лекарственные растения. При сборе растений необходимо знать:

1) какие части того или иного лекарственного растения имеют применение в народной медицине;

2) в какое время должен производиться сбор; 3) как сушить растения; 4) какие меры должны быть приняты для лучшего сохранения заготовленного сырья.

Важно помнить о необходимости охраны лекарственных растений. Многие люди заготавливают лекарственные растения, а потом сдают их в аптеку. Нельзя срывать все растения какого-либо вида, на участке нужно оставлять их до 30%. Запрещён сбор растений, включённых в Красную книгу.

Помните: «лесные лекарства» требуют точных знаний! Надо быть уверенным, что вы сорвали именно то растение, которое помогает, иначе больному может стать ещё хуже. Сегодня мы познакомимся с некоторыми лекарственными растениями и методами их применения.

**Зверобой**

Важнейшее свойство зверобоя – снижение интенсивности воспалений и кровотечений. Настоем, приготовленным из цветков и стеблей, промывают ожоги, пользуются для полоскания рта при кровотечениях дёсен. Компрессы из зверобоя накладывают на раны и язвы. Зверобой заваривают как чай.

**Ромашка**

Если две столовые ложки цветков ромашки залить двумя стаканами воды и настоять 25-30 минут, то этот настой можно применять как обеззараживающее средство, которое поможет вылечить ожоги, фурункулы.

**Кора ясеня**

Содержит большое количество дубильных веществ, которые оказывают противовоспалительное действие. Кора прикладывается сочной стороной к ране.

**Медуница**

Жгучий красноватый сок медуницы может заменить йод.

**Тысячелистник**

Для остановки кровотечения из небольших ран можно использовать сок из свежесорванного тысячелистника или кашицу из его листьев.

Пух иван-чая, льняная и конопляная пакля, сердцевина камыша используются как вата, а кора молодой сосны или ели заменит бинт.

Успокоит боль и остановит кровь гриб-дождевик, если его беловатое тело разрезать и приложить к повреждённому месту.

Ожоги кожи лечат сухими листьями клевера, которые следует обдать кипятком и завернуть в марлю. Богата «лесная аптека» растениями, помогающими при простудных заболеваниях: это плоды и сухие цветки бузины, цветки калины, корни девясила. Отвар из этих растений имеет целебные свойства.

Желудочно-кишечные заболевания можно успешно лечить отварами из коры дуба, плодов черёмухи, плодов и листьев облепихи, горца птичьего, а также соком и свежими плодами рябины.

Отличным тонизирующим свойством обладает китайский лимонник. Стоит пожевать его плоды и молодые листья, как чувствуешь прилив бодрости и энергии.

Соблюдение правил личной гигиены дома и в походах – необходимое условие вашего здоровья. А знания лечебных свойств растений помогут своевременно помочь себе и ближним.