

## **Мнение жителей города, не имеющих медицинского образования**

### **Баранова Т.В., учитель истории.**



В своей жизни очень часто пользуюсь лекарственными травами, которые покупаю в аптеке. Особенно часто стала их использовать при простудных заболеваниях зимой и осенью. Часто вспоминаю бабушкино средство от разных недугов. А еще я люблю выпить чай с мятой и душицей и другими травами после баньки, силы прибавляются, чувствую себя намного лучше.

### **Кельдибаева Алма Магауяновна ,продавец.**

Изучением народных методов лечения и сбором трав начала заниматься очень давно, часть рецептов узнала от своей бабушки. Травы собираю вдалеке от дорог и домов, у леса, на полянах лесных. Лечусь ими сама (все настои и отвары готовлю строго по рецептам и консультируюсь с медицинскими работниками), лечу детей, внуков. Своими рецептами и запасами трав делюсь с другими людьми. Изучение лекарственных трав – это занятие очень интересное, особенно если человек любит природу и хочет приносить пользу другим людям. С нетерпением жду наступления лета, чтобы вновь пополнить запасы трав. Также использую для укрепления иммунитет внутренний жир лошадей и овец, курдючный жир, бульон из курта, употребляю регулярно кумыс, мед. Но живя в городе сложно найти хороший продукт поэтому часто езжу в Наурзумский район для покупки кумыса и мяса.

