

Представление о здоровье у народа коми.

В многочисленных поговорках народа коми подчеркивается важная роль здоровья в жизни человека. *«Здоровье ни на какие деньги не купишь»*. Важным для сохранения здоровья считалось разумное чередование труда и отдыха, существенным компонентом которого являлся сон. Не принято было будить окриком, рекомендовалось сначала потихоньку окликнуть. Важнейшим условием здоровья было хорошее питание. Каждый раз за столом было горячее блюдо, в первую очередь суп. В традиционный рацион питания входили мясо, рыба, зерно и мучные продукты, молоко и молочные продукты. Повсеместно употреблялись дикорастущие травы и плоды, являющиеся источником витаминов и профилактическим средством.

Весной дети срывали и сосали соцветия ивы. Весной и взрослые, и дети собирали и ели с молоком молодые еловые и сосновые побеги.

Распространен был обычай жевания *«серы» (сир)* – смолы хвойных растений. Согласно представлениям, жевание серы укрепляет десны, отбеливает зубы, предупреждает запах изо рта.

Для лечения и профилактики различных заболеваний широко применялась баня. Целебное действие тепла, массаж березовым веником подкреплялось применением ингаляций, компрессов, растираний. Детей при диатезе парили вениками из черной смородины, купали в отваре камыша.

У коми народа широко было распространено собирание трав. Иванов день (*Иван – лун*) – 7 июля считался расцветом природы, в этот день лучше всего было собирать дикорастущие травы. Корни собирали в конце лета, а кору и почки – весной в период активного движения соков. Травы сушили в пучках, корни отмывали и подсушивали в печи и хранили в берестяных туесочках. Морошку и бруснику замачивали и хранили в кадках.

Единственным правилом в употреблении лекарств было принцип: *каждому своя горсть*, т.е. норма. Отвары, настойки, порошки использовались и для наружного потребления: растираний, полосканий, присыпок. Смешивая растительное сырье со сливочным маслом или жиром, получали мази.

Лечебным средством были продукты охоты. Применялись желчный пузырь медведя, оленя или лося. При простудах пили растопленный медвежий жир, ценился жир диких гусей при лечении ран и ожогов.

Свежая рыба употреблялась для общего укрепления организма.

Широкое распространение в народной медицине коми нашли средства, приготовленные из муравьев. Своеобразное средство готовили из земляных червей, полученной мазью смазывали раны и язвы.

Варежки, носки и пояса из собачьей шерсти носили при мышечных и суставных болях.

Считалось, что молоко помогает при переломах. Молоко капали в больные глаза. Горячее молоко пили при простуде и отравлении. Согревались компрессами из горячей золы, ревматические боли снимали горячей глиной.