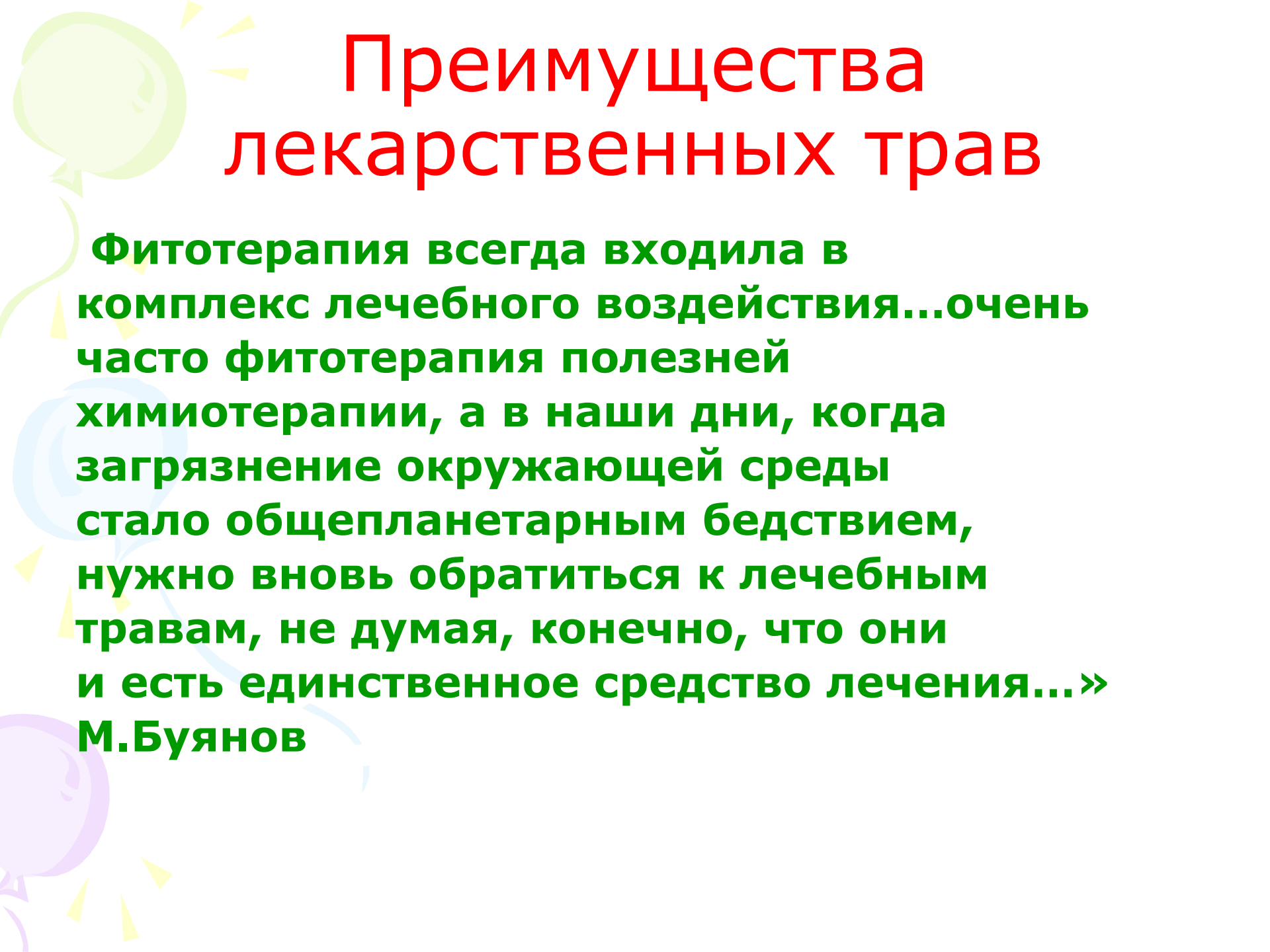
The background features several large, stylized, overlapping swirls in shades of purple, green, and blue. Scattered throughout are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble sun rays or confetti, adding a vibrant and energetic feel to the design.

Здоровье – это просто?!

Валеологический проект
«Зеленая аптека»



Преимущества лекарственных трав

Фитотерапия всегда входила в комплекс лечебного воздействия...очень часто фитотерапия полезней химиотерапии, а в наши дни, когда загрязнение окружающей среды стало общепланетарным бедствием, нужно вновь обратиться к лечебным травам, не думая, конечно, что они и есть единственное средство лечения...»

М.Буянов



Храм природы

**Есть просто храм, есть храм науки,
А есть ещё природы храм,
С лесами, тянущими руки
Навстречу солнцу и ветрам.
Всегда, в любое время суток
Он нам открыт в жару и стынь...
Входя в него, будь сердцем чуток,
Не оскверняй его святынь!**

С. Смирнов

I. этап: *подумаем*

С наступлением осени мы стали чаще болеть: появился кашель, насморк, боли в горле.



Лекарства мы пить не любим

И у нас возникла идея: выздороветь нам помогут **лекарственные растения**. Мы все поняли, что нам необходимы дополнительные теоретические сведения, и решили заняться поиском нужной информации.

II этап:

определяем круг вопросов

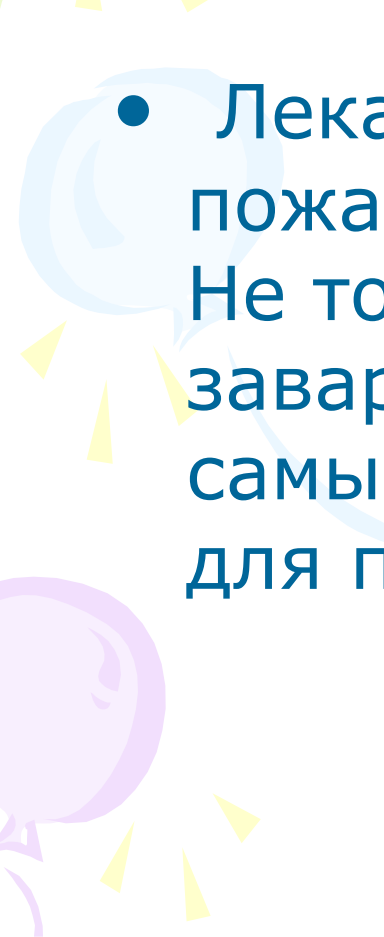
- Что такое лекарственные растения?
- Какие правила сбора и обработки лекарственных растений вы знаете?
- Живут ли в нашем поселке люди, которые увлекаются лекарственными травами?





III этап: *спросим у взрослых*

1. Что такое лекарственные растения?

- Лекарственные растения - это, пожалуй, самый старый метод лечения. Не только наши прабабушки заваривали чаи и делали настои, но и самые первые знахари использовали их для приготовления целебных напитков.
- 



Внимание!

Также хотим заметить, что травы в основном эффективны против несерьезных заболеваний: простуды, коликов в животе, головной боли и подобных. Но для более серьезного анализа болезни и выявления возможных скрытых заболеваний нужно **ВСЕГДА** обращаться к врачу.

2. Какие правила сбора и обработки лекарственных растений вы знаете?

Правило первое: что собирать?

- **Следует точно научиться отличать растения, подлежащие сбору от сходных видов.**
- **Нужно также знать, какие части растений имеют лечебное значение; у одних берутся только цветки, у других- листья, у третьих- стебли. Плоды, ягоды, семена собираются лишь при условии их полной спелости.**

Правило второе: когда собирать?

- **Лекарственные растения обладают наиболее целебной силой в определенные месяцы.**
- **Валериану ,например, следует собирать в апреле и сентябре, одуванчики в мае и сентябре, мать-и-мачеху лишь в мае, шиповник в сентябре.**
- **Кроме того, растения нужно собирать в сухую погоду.**

Правило третье: где собирать?

- Каждое растение имеет определенные места произрастания, которые нужно знать.
- Нельзя собирать растения вблизи шоссейных дорог, после обработки ядохимикатами, где растет мало лекарственных растений.

Правило четвертое: собирая, сохранять.

Многие лекарственные растения стали редкостью, поэтому на месте сбора оставляйте несколько крепких экземпляров, чтобы данный вид не исчез, как это случилось с некоторыми лекарственными растениями, например, валерианой.

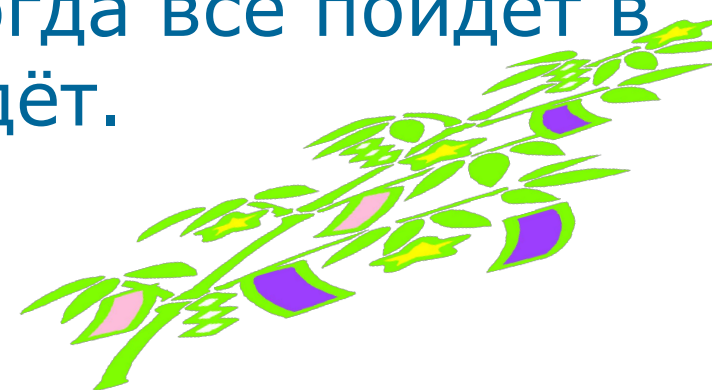
Берите, сколько нужно, а собранное умейте сохранять.





Правило пятое:

Сушите лекарственные растения на воздухе в тени. Особенно хорошие места для подсушивания – дачные чердаки. При сушке кладите растения по отдельности, между собой растения не должны быть перепутаны. Следите, чтобы на растения не попали ни земля, ни песок, ни грязь. Тогда всё пойдёт в дело, ничто не пропадёт.



IV. этап: *посмотрим справочник*



Интересные сведения об использовании целебных свойств растений можно найти в памятниках древнейшей культуры – санскритской, древнееврейской, китайской, греческой, римской. Обширный материал о применении лекарственных растений был обнаружен при исследовании папируса, найденного в XIX веке немецким египтологом Георгом Эберсом, - «Книги приготовления лекарств для всех частей тела». В ней содержится целый ряд рецептов, которые применяли древние египтяне для лечения многих заболеваний. Они использовали различные мази, примочки, микстуры, которые имели сложный состав. заболевания человека.

В медицине Древнего Китая, Индии...

можно найти упоминания о том, что многие заболевания происходят от порчи «соков организма», поэтому для лечения рекомендовались кровопускания, рвотные и другие средства, в том числе использовалась большая группа лекарств растительного происхождения. «Если посмотреть вокруг взглядом врача, ищущего лекарственные средства, то можно сказать, что мы живём в мире лекарств...», - гласит одна из заповедей древнебуддийской медицины.

Научная медицина начинает своё развитие со времён знаменитого врача Древней Греции Гиппократ (460-377 г.г. До н.э.). В своей врачебной деятельности он широко использовал многочисленные растительные препараты. Гиппократом описано 36 видов растений, признанных древнегреческой медициной в качестве лечебных средств.

В Древней Руси

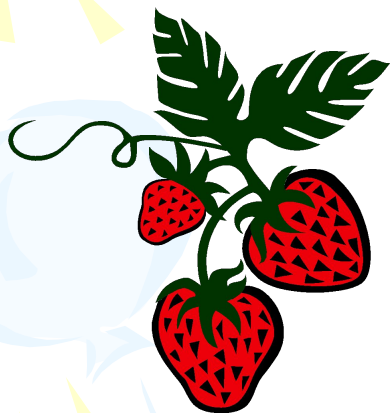
применение растений для лечебных целей нашло своё отражение в замечательном памятнике древнерусской культуры «Изборнике Святослава» (1073 г.).

В этой рукописи много места уделяется описанию растений, которыми в то время пользовались для получения лекарственных средств. Для лечения внутренних и наружных заболеваний на Руси охотно использовали прикладывание растений и приём их внутрь (например, прикладывали капусту, лён, горчицу, орешник или пили их соки). Наряду с растительными лекарственными препаратами, русский народ с давних времён применял в лечебной практике мёд. Назначался он в чистом виде и в смесях отваром трав, с маслом, уксусом, салом, пивом, печёным луком и с многими другими веществами.

Изучению многовекового опыта народов в использовании растений с лечебной целью в нашей стране придаётся большое значение. Успешное изучение лекарственных растений как источника биологически активных веществ позволило получить и широко внедрить в медицинскую практику целый ряд новых высокоэффективных лечебных препаратов.

Растения, которые встречаются в нашей местности

Земляника



**« У румяной девчушки
На лице веснушки»**

Вкусна земляника и лесная, и садовая – в ней в меру и сладости, и кислоты.

Настой её листьев благотворно влияет на работу сердца – замедляет ритм и усиливает амплитуду сердечных сокращений, оказывает сосудорасширяющее действие, уменьшает количество мочевой кислоты и её солей. Плоды и настой надземной части растения применяют для лечения малокровия, болезней почек, гастрита, диабета. Приём ягод в пищу полезен при язве желудка и подагре.

Крапива

Не огонь, а жжётся



У нас три вида крапивы: жгучая, коноплевая и двудомная. Последнюю заготавливают как лекарство.

В медицине крапиву применяют как кровоостанавливающее средство.

Крапивой лечат малокровие, так как она способствует повышению содержания гемоглобина. Свежие измельчённые листья крапивы врачи использовали уже в XVII веке как ранозаживляющее средство, стимулирующее процессы грануляции и эпителизации. Гнойные раны посыпали сухим порошком листьев. Отвар или настой крапивы следует втирать в кожу головы при выпадении волос.

Мята

**И в лесу, и в квасу,
И в конфетке, и в таблетке.**



Чаще всего мы встречаем мяту на сырых местах, по берегам озёр, рек, на пойменных лугах, в заболоченных лесах. Мята – одно из самых душистых растений. В кулинарии она находит применение как пряность. Её кладут в квас, ликёры, в печенье, пряники, булочки,

компоты, кисели, морсы. Медицина применяет мяту перечную как ветрогонное, потогонное, при кашле, повышенной кислотности желудочного сока, заболеваниях печени и сердца.

Входит в состав капель Зеленина и валокордина. Её эфирное масло добавляют к зубному порошку.

Подорожник



**Путник часто ранит ноги –
Вот и лекарь у дороги.
Его мнут сапогом,
Ему всё нипочём.**

Название подорожник говорит о его месте обитания – на дороге.

Встречается он повсеместно, цветёт с мая до осени. Одно растение даёт от 8 до 60 тысяч семян, которые употребляются в китайской кулинарии вместо крупы.

Их сок эффективен при лечении ран роговицы, оказывает ранозаживляющее, кровоостанавливающее действие.

Экстракт из листьев оказывает успокаивающее и гипотензивное действие при гипертонии.

Ромашка душистая



И если случится тебе простудиться,
Привяжется кашель, поднимется жар,
Придвинь к себе кружку, в которой
дымится
Слегка горьковатый душистый отвар!

Отвар и настой сухих цветочных корзинок пьют при кашле, диатезах у детей, аллергии. Масло ромашки возбуждает деятельность центральной Нервной системы, учащает ритм сердца, расширяет сосуды головного мозга.