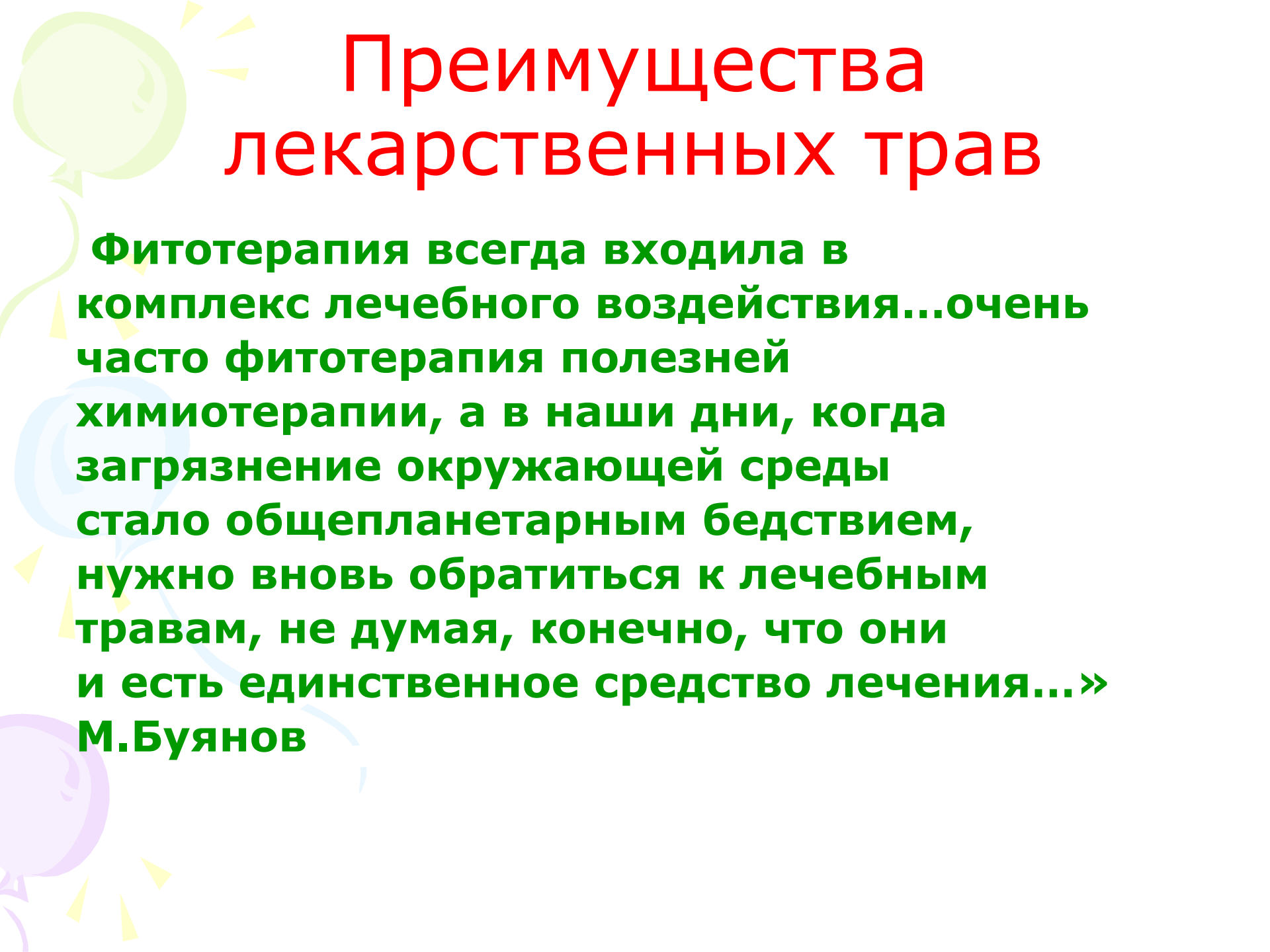
The background features several large, stylized, overlapping swirls in shades of purple, green, and blue. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble sunbeams or confetti, scattered across the white background.

# **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 шоссе и 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.

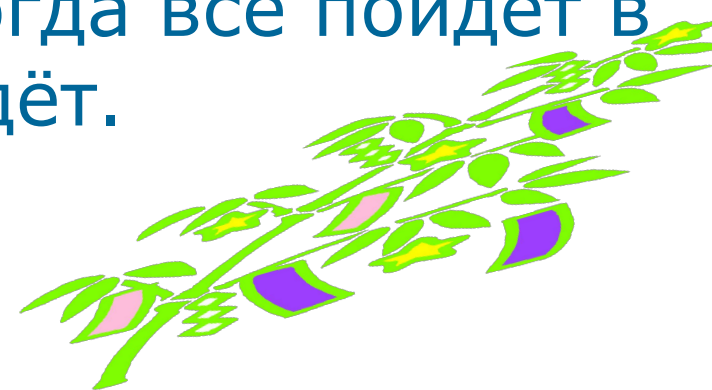
Берите, сколько нужно, а собранное умейте сохранять.





*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*

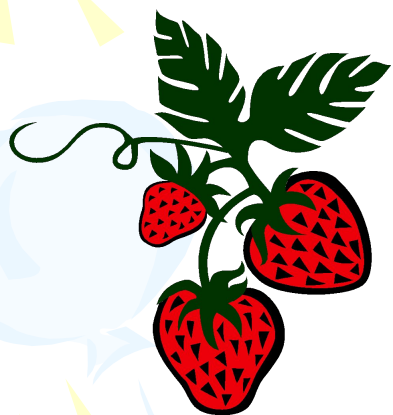
применение растений для лечебных целей нашло своё отражение в замечательном памятнике древнерусской культуры «Изборнике Святослава» (1073 г.).

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.**