



**УСТНЫЙ  
ЖУРНАЛ**

**«Лекарственные  
растения»**

- Растения – это постоянные спутники человека.
- В научной медицине России используются чуть больше 200 видов лекарственных растений.
- Знания о лекарственных растениях пришли к нам из древности. Лечебные свойства растений были почерпнуты из наблюдений за животными.
- Каждый человек знает некоторые лекарственные растения и умеет использовать их свойства в повседневной жизни.



# ШИПОВНИК

- Что за куст растет , друзья?  
Подойти к нему нельзя:  
Весь в иголках и шипах-  
Укололись дети «Ах!»  
Вот лекарственный полковник-  
А зовут его – .....!  
И плоды его, ребята,  
Витаминами богаты,  
Кто настой из них попьёт-  
Очень долго проживёт!!!



Своё русское название растение получило из-за шипов, которыми обильно покрыты его ветки. Цветет в мае-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

В медицине используют плоды.

Заготавливают их при созревании, когда они приобретают характерную окраску вида (оранжевую, буровато-красную или красную).

Препараты из плодов шиповника в основном используют как поливитаминное средство.

Для этих целей готовят настой.



# РОМАШКА

- Желтые глазки в белых ресничках,  
Людам на радость, пчёлкам и птичкам.  
Землю собою они украшают,  
На лепестках их порою гадают  
Бабочки любят их, любят букашки  
Эти цветочки зовутся





- Ромашка оказывает противовоспалительное и дезинфицирующее действие, при ОРВИ полезно пить чай из ромашки. Кроме того, известно, что волосы, промытые в ромашковом отваре, приобретают красивый оттенок. Чай из ромашки оказывает общее расслабляющее и успокаивающее действие.
- Выпитый перед сном чай с ложечкой меда поможет снять напряжение и переутомление, быстрее и крепче.



# ПОДОРОЖНИК

□ Вдоль дорожек он растёт.

Только вовсе не цветёт.

Кровь остановить им можно.

Что за травка? – ... .



□ С древних времен, люди изучали подорожник, и полезные свойства его все больше удивляли. Он останавливает кровь, оказывает ранозаживляющее действие, обезболивающее, противовоспалительное, бактерицидное, обеззараживающее действие. Обладает отхаркивающим, противоаллергическим, спазмолитическими свойствами. Полезные свойства подорожника проявляются при анемии, при заболеваниях желудка, глазных инфекциях, сердечном недомогании, сахарном диабете.



# ЧИСТОТЕЛ



- Если стебель отломить,  
Руки трудно уж отмыть!  
Желтый сок в листочках,  
В маленьких цветочках —  
Тот сок для добрых  
чистых дел,  
А что за травка?



Наиболее полезен чистотел в период цветения (с середины мая до конца июня). В это время можно использовать не только свежесрезанное растение, но и заготавливать на зиму. Лечебные свойства высушенной травы чистотела сохраняются на протяжении трёх лет.

Итак, чистотел обладает следующими полезными свойствами:

- противовоспалительное;
- бактерицидное;
- ранозаживляющее;
- обезболивающее;
- успокоительное;
- мочегонное;
- желчегонное;
- отхаркивающее;
- противоопухолевое и др.



# КРАПИВА

Растет зеленою  
стеной,  
Ее обходят  
стороной,  
Колючая и злая  
дива.



А как зовут траву?



- Для укрепления общего состояния, очищения сосудов и крови, готовьте настой из крапивы.
- Прекрасно помогает крапива от болей в мышцах, а также при радикулите.
- Чай из листьев и семян крапивы можно применять при ревматизме и болезнях печени, при сахарном диабете, язвах желудка.
- Девушки применяют крапиву в косметических целях для лечения волос.
- Лечебные свойства крапивы используются для общего укрепления организма.



# *ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ:*

- необходимо соблюдать сроки сбора, индивидуальные для каждого растения;
- сбор лучше производить в сухую погоду;
- нельзя собирать растения вдоль автодорог, железнодорожного полотна, возле промышленных предприятий и в черте города, так как растительность в этих местах сильно загрязнена различными выбросами;
- не рекомендуется собирать растения у животноводческих помещений, мест сбора бытовых и промышленных отходов, на территории, где хранились удобрения, ядохимикаты и другие сильнодействующие вещества;
- следует хорошо знать ядовитые растения, во избежание их сбора, и применять меры предосторожности при сборе некоторых лекарственных растений (их нельзя пробовать на вкус).

Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!