

Картотека

**Аптечный огород.**



Большинство людей с удовольствием выезжают на природу. Запах разнотравья наполняет силой. Хочется заряжаться этой природной энергией ещё и ещё. Нет проблем: разбейте на своём приусадебном участке аптекарский огород, и с вами всегда будет не только сила природы, но и её красота.



## Ромашка

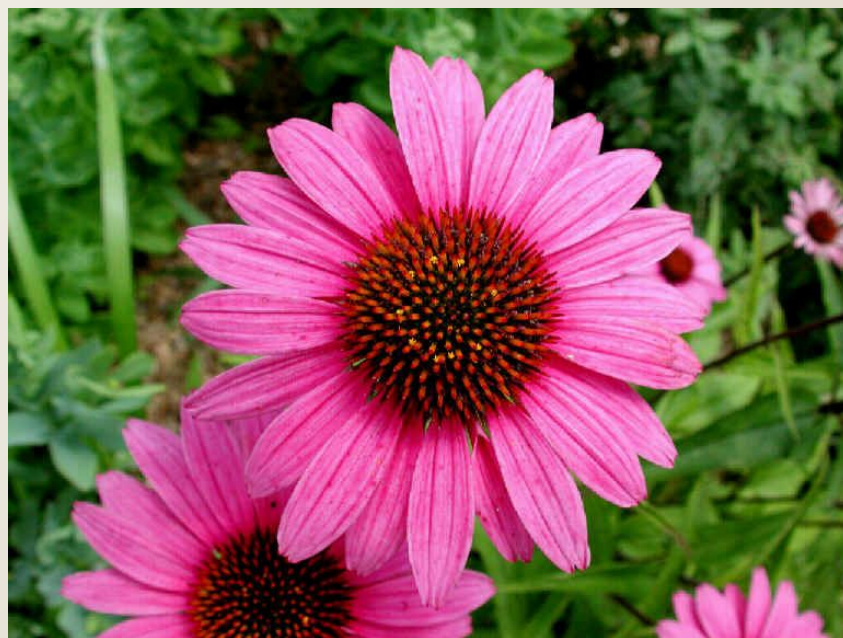
Начните с самого русского лекарственного растения — ромашки, или нивяника. В качестве лекарственного растения ромашка известна как **противовоспалительное средство**. Кроме того, её применяют **при проблемах с пищеварением, при зубной боли и общих ранах**.



## Эхинацея

Её простые на первый взгляд цветы завораживают. Длиться это очарование в вашем саду будет с середины июля до сентября. И на всё это время частыми гостями у вас станут пчёлы, так как эхинацея — цветок-медонос.

**Раны, ожоги, воспаления** — сфера применения этого лекарственного растения. Пользуются им и **при укусах змей и насекомых.**



## Мята перечная

Запах, обилие зелени, ненавязчивая красота — всё это мята. Она считается одним из древнейших лекарственных растений на земле. Помимо **лечебных свойств, мята богата витаминами А и С, марганцем.** Заваривая чай, обязательно добавляйте листья мяты — вам не придётся жаловаться на недомогания.



## Чабрец

Считается очень сильным средством от бактерий и микробов. Действует как **противовоспалительное, обезболивающее**, слабое снотворное средство. **Лечит кашель**. Его часто добавляют в чай.



## Укроп

Обладает **желчегонными** качествами, мгновенно **облегчает головную боль** и помогает **справиться с бессонницей**.



## Петрушка

В петрушке содержатся соли магния, кальция. В медицине ее используют при **желче и мочекаменной болезнях**, при **потере аппетита, упадке сил, для улучшения состояния зрения.**





## Лук

Бактерицидное и антисептическое растение, **улучшает аппетит, усвоение пищи, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.**



## Одуванчик

В медицинских целях одуванчик лекарственный применяется людьми с незапамятных времен. И это не случайно, ведь растение считается сорным и встречается повсеместно. Из полезных свойств можно выделить: **отхаркивающее;**  
**снотворное;**  
**успокаивающее;**  
**противовирусное, противомикробное.**



## Шиповник

Включает в свой состав витамины С, К, А, Е, Р, витамины группы В, кальций и другие полезные вещества. Шиповник используется как **общеукрепляющее, тонизирующее, повышающее сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях и как витаминное средство.**



## Крапива

Доказана эффективность крапивного чая **при лечении проблем пищеварительной системы, в борьбе с тошнотой.**

Молодую майскую крапиву добавляют в салаты, а крапивный чай можно пить круглый год, заваривая его на высушенных, заготовленных впрок листьях.

