


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Борисоглебского городского округа  
Средняя общеобразовательная школа №13

A decorative scroll with a light beige background and a dark brown border. The scroll is surrounded by various green plants, including raspberries and purple flowers. Two butterflies are flying above the scroll. The text is written in red on the scroll.

**«Живая аптека»  
моего края**

**Смыслова Ольга Анатольевна**

г.  
Борисоглебск



Применение натуральных средств в научной, а также традиционной медицине является многовековой традицией. Именно по этой причине, лекарственные растения на протяжении множества лет пользуются громадной популярностью среди населения разных стран. Мы познакомим вас с самыми известными лекарственными растениями Воронежского края.



**Алтей лекарственный**, просвирняк, дикая роза – многолетнее растение семейства мальвовые. Формирует обычно пышный куст, из многих стеблей, высотой до 1,5 м. Цветки имеют бледно-розовый цвет и типичное для мальв строение. Они собраны в кистевидно-метельчатое соцветие. Листья – бархатистые на ощупь, имеют лопастно-зубчатую форму. Плод - многосемянка, семена созревают в конце лета - начале осени. Цветет алтей все лето.



**Распространение.** Произрастает по влажным местам, обычно на заливных лугах рек, в кустарниковых зарослях, по берегам озер.



**Применение.** Алтей обладает обволакивающим, спазмолитическим, противовоспалительным действием. Его применяют для лечения ангины, коклюша, бронхита, ОРЗ, пневмонии, болезнях органов пищеварения, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, желудка и др.

В **лекарственных целях** применяют все части растения, но особенно много полезных веществ содержится в **корнях алтея**. Корни алтея выкапывают, очищают от земли, подвяливают, режут на куски и сушат в проветриваемом помещении.

Из алтея готовят различные чаи и отвары от кашля.





**Боярышник обыкновенный** – кустарник или небольшое дерево семейства розоцветные.

Цветки боярышника имеют 5 белых или розоватых лепестков. Распускаются в мае.

Плоды боярышника созревают в конце лета. Это мелкое яблоко, образованное гинецеем. Они имеют округлую, грушевидную или вытянутую форму. Цвет плодов дикого боярышника от кроваво-красного до красно-оранжевого.

**Распространение.** Произрастает боярышник в поймах рек, на опушках и полянах лесов. Боярышник часто используется в качестве декоративного растения, например, для создания живых изгородей.



**Применение.** Плоды обладают приятным вкусом, содержат от 4 до 11 % сахара (фруктозы). Также в плодах содержится много пектина. Из боярышника варят варенье, повидло и компот.

В качестве **лекарственного сырья** используют почти все части растения: цветы, кору, плоды, из которых готовят отвары, настойки и вытяжки. Цветы следует заготавливать в сухую солнечную погоду. Сушить их, как и плоды, нужно в тени.

Настойки из цветов и плодов боярышника помогают при спазмах сосудов, при болезнях сердца, при нарушении сна, аритмии и тахикардии, атеросклерозе.





## **Валериана лекарственная** –

травянистое растение семейства валериановые. Корневище валерианы с многочисленными шнуровидными корнями имеют сильный запах и сладковато-горький вкус. Стебель валерианы прямостоячий, ребристый, разветвленный в верхней части.

Мелкие бледно-розовые цветки собраны в метельчато-щитковидные душистые соцветия. Цветет валериана все лето, причем цветение происходит со второго года жизни растения.

### **Распространение.**

Валериана – растение широко распространенное, предпочитающее поймы рек, заросли кустарников, изреженные леса. Растение не образует зарослей, чаще растет одиночно.



**Применение.** С давних пор люди использовали валериану как успокаивающее средство. Также валериана используется при мигрени, учащенном сердцебиении, неврозах, бессоннице, спазмах пищевода, запорах и метеоризме.

В лекарственной практике применяют обычно корневища валерианы, которые собирают на втором году жизни растения осенью. Из корневища делают отвары, настойки, экстракты.







**Ромашка лекарственная,**  
или **Ромашка аптечная** – травянистое растение семейства сложноцветные. Имеет разветвленный стебель высотой около 50 см, сильно рассеченные листья. Срединные трубчатые цветки ее соцветия корзинки имеют желтый цвет, краевые язычковые – белый. Цветет ромашка все лето. Лекарственную ромашку от других представителей рода отличает сильный своеобразный запах. Лечебными свойствами обладает также безязычковая ромашка (*Matricaria discoidea*).

### **Распространение.**

Ромашка – широко распространенное растение на лугах, полянах, в посевах, вдоль дорог. Лекарственную ромашку выращивают также на специальных плантациях.



**Применение.** В медицине ромашка используется для лечения гастрита, язвы желудка, заболеваний печени, почек, мочевого пузыря, нервной системы. Ромашку применяют при бессоннице, простуде. Ромашка помогает при язвах, фурункулах, подагре, экземе, зубной боли, мигрени, ушибах.

**Лекарственным сырьем** являются цветочные корзинки ромашки, которые собирают с начала цветения. Погода во время сбора должна быть солнечной и сухой.

Из цветов ромашки готовят настои, отвары, чай. Ванны с добавлением ромашки рекомендуются при кожных и суставных заболеваниях. При ушибах и болях в суставах ромашку рекомендуется применять в виде компресса с ромашковым отваром.



**Крапива** – травянистое растение, относящееся к семейству крапивные. Высота стебля у разных видов колеблется от 60 см до 2 м. Корневище крапивы ползучее со множеством побегов. Листья зубчатые, их и стебли покрывают жгучие волоски. Волоски – способ защиты от поедания травоядными животными. Проникая, под кожу, сок волосков вызывает неприятный ожог, который является безвредным. Цветки крапивы мелкие, собраны в колосовидные соцветия.



### **Распространение.**

Крапива – широко распространенное растение, растущее в различных природных сообществах. Наиболее часто встречается крапива жгучая и крапива двудомная.

**Применение.** Крапива очень богата полезными веществами. Витамина С в ней больше, чем в лимоне и яблоке, по содержанию каротина крапива превосходит морковь, в крапиве содержится также витамины К и В, марганец, медь, железо. Заготавливают крапиву все лето, сушат в тени.

Ошпаренные кипятком веники из крапивы применяют при ревматизме, радикулите, мышечных болях. Отвар крапивы с медом применяют для нормализации сердечной деятельности. Отвар с молоком – при болях в желудке и рвоте. Отвар крапивы – известное средство для ополаскивания волос для их укрепления.

Порошок, полученный при растирании семян крапивы, используют для лечения бронхита.

Настой корней – отхаркивающее





**Липа** – дерево с густой цилиндрической или шаровидной кроной. Кора липы имеет серый цвет. Листья – темно-зеленые сердцевидной формы. Липа цветет в начале лета желтовато-белыми цветками, которые собраны в зонтиковидные соцветия, распространяющие приятный аромат. Плод – орешек. Липа широко применяется в народной медицине и является прекрасным медоносом.

**Распространение.** Липа предпочитает плодородные почвы и растет в смешанных и широколиственных лесах.



**Применение.** Цветки липы широко применяются в традиционной и народной медицине.

Препараты на основе липового цвета улучшают диурез, увеличивают секрецию желудочного сока, желчи, являются потогонным средством. Также это мягкое успокаивающее, противовоспалительное и жаропонижающее средство. Липа ускоряет процессы обновления тканей организма. Липовый цвет используют для полоскания горла, при простуде, при ревматизме, головной боли и мигрени.

Липовый деготь используется для лечения кожных заболеваний.

Листья и почки липы помогают при язвах, ожогах.

Из цветков липы готовят настои, чай, отвары. Молодые листья используют в салатах.





**Чабрец** - стелющийся кустарник семейства губоцветные. Стебли его поднимаются на высоту 30-40 см, цветки – беловатые, розоватые, или лиловые собраны в головчатые соцветия. Цветет чабрец почти все лето.

**Распространение.** Чабрец – широко распространенное растение, которое можно встретить почти по всей России, но особенно для него благоприятна степная зона. При этом растение очень нетребовательно к плодородию почв и увлажнению. Растет чабрец и на бедных песчаных почвах, и на меловых осыпях.





**Применение.** Чабрец обладает отхаркивающими и дезинфицирующими свойствами, поэтому его применяют при заболеваниях дыхательных путей, при любом кашле, бронхите, воспалении легких, коклюше, бронхиальной астме. Также чабрец применяют сухости в горле, при ларингите, при кашле курильщиков, при мышечных и суставных болях, для очищения кожи.

В качестве **лекарственного сырья** используют верхние части растения с соцветиями. Заготавливают траву во время цветения.

Из чабреца приготавливают настои, отвары, чаи, также принимают ванны с отваром чабреца.





**Подорожник** – растение семейства подорожниковые. Для подорожника характерна прикорневая розетка листьев, из которой выходят цветоносные стебли. Мелкие цветочки с бурым венчиком и длинными тычинками собраны в соцветие початок. Цветет подорожник с мая до конца лета.



### **Распространение.**

Подорожник – очень широко распространённое выносливое растение.



**Применение.** Подорожник обладает обезболивающими, противовоспалительными, бактерицидными, кровоостанавливающими свойствами.

Имеет снотворное и противоаллергическое действие. Препараты, изготовленные из подорожника используют при глазных болезнях, головной боли, сахарном диабете, анемии, нарушении обмена веществ, неврастении, аритмии, сердечной недостаточности, болезнях желчного пузыря. Подорожник полезен при гастритах, колитах, язвах желудка.

Отвары листьев подорожника рекомендованы при туберкулезе и бронхите. Водный настой листьев тонизирует организм, спиртовой настой – снижает артериальное давление и успокаивает.

**Лекарственным сырьем** служат листья, семена, сок и соцветия подорожника. Они используются и в свежем и в засушенном виде.



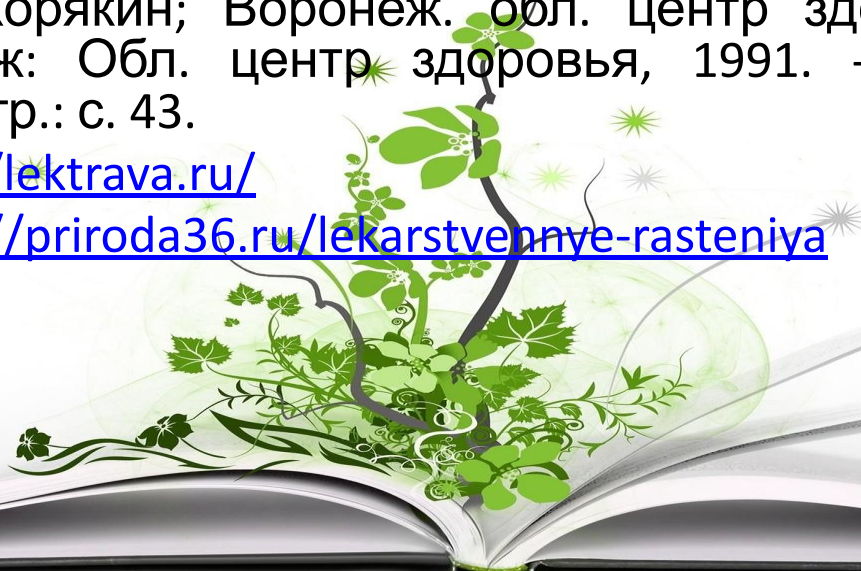
# При сборе лекарственных растений нужно помнить о том, что:

- Нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.
- Нельзя собирать лекарственные растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днём, когда сухо и ясно.
- Нельзя пробовать растения на вкус.
- Нельзя рвать много растений.
- Собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.
- После сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.



## **Список источников и литературы:**

- 1.Артюховский, А. К. Лекарственные растения (учет, сбор и использование) [Текст] : учеб. пособие : для студентов специальности 260400 – «Лесн. и лесопарковое хоз-во» / А. К. Артюховский, А. Т. Козлов; Воронеж. гос. лесотехн. акад. - Воронеж, 1999. - 175 с. : ил.
- 2.Завражнов В. И., Китаева Р. И., Хмелева К. Ф. Лекарственные растения Центрального Черноземья. – 2-е. изд. – Воронеж: Изд-во Воронежского университета, 1976.
- 3.Зеленая аптека Центрального Черноземья [Текст]: практ. рук. по применению лекарств. растений / сост. В. Д. Корякин; Воронеж. обл. центр здоровья. - Воронеж: Обл. центр здоровья, 1991. - 43 с. - Библиогр.: с. 43.
4. <http://lektrava.ru/>
5. <https://priroda36.ru/lekarstvennyye-rasteniya>



**Будьте здоровы!**

